

કવાયતનું પુસ્તક.

નિશાળોમાં ચલાવવા માટે.

SCHOOL DRILL.



અમદાવાદ.

નેન વિદ્યાવિનય પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં છાપ્યું.

કિંમત રૂ. ૦-૮-૦.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૌપીરાક્ષિટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૮૩૩ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ કવિચંદ્રનું પુસ્તક

વિષય મ: ૫

મુંબાઈ સરકારના કેળવણીખાતાએ મંજૂર કરેલું.

નિશાલોને સારું

કવાયતનું પુસ્તક.

પ્રસિદ્ધ કૃત્તા,

લલુભાઈ છોટાલાલ પટવા.

અમદાવાદ મ્યુ. સં. નં. ૨ ના હેડમાસ્તર.

(આવૃત્તિ ત્રીજી.)

અમદાવાદ.

નૈન વિધાવિનય પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં છાપ્યું.

સર્વ હક્ક સ્વાધીન.

ઇ. સ. ૧૯૦૭.

કિંમત રૂ. ૦-૮-૦.

ગોંડરાલ વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
જામનગર
ગોંડરાલ ગ્રંથાલય સંગ્રહ
૧૯૩૩

મ. ૧૪

આ પુસ્તક સન ૧૮૬૭ ના આક્ટ ૨૫ મા
પ્રમાણે રજીસ્ટર કરાવ્યું છે.

મસ્તાવના



દેશાનતિનું મુખ્ય કારણ કેળવણી છે. બાળકનું મન, તન અને નીતિ એ ત્રણે સરખી રીતે ઉછેરવાનો નિયમ નિયંતાએ ક્યો છે, માટે તે સ્વાભાવિક નિયમ અમલમાં આણવા સારૂ આ ત્રણે શક્તિઓને સરખી રીતે કેળવવાનો પ્રયત્ન થવો જોઈએ. તનની અસર હમેશા મન ઉપર થાય છે, માટે તનને તન્દુરસ્ત રાખવાની પહેલી આવશ્યકતા છે. હમેશા શરીર અનાદિથી પોસાય અને તેની સાથે નિયમિત વ્યાયામ આપવામાં અટકાવ ન થાય તો શરીરના તમામ અવયવ સ્વાભાવિક રીતે પ્રવૃત્તિ થઈ પુષ્ટ થાય છે. માટે તન સુધારવા સારૂ સ્વાભાવિક વ્યાયામ દરેક રકૂલમાં મલાવવો ધરીત છે.

જેમ બાળકની ઉંમર નાની તેમ મનની મહેનત ઓછી આપવી, અને તેમને રમવાનો વખત વધારે આપવો જોઈએ. એકલી બુદ્ધિને કસરત આપવાથી શરીર મજબૂત ને બળવાન થતું નથી, પણ દ્વાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે.

હમેશાં નબળાં સ્ત્રી પુરૂષની સંતતિ નબળીજ થાય છે, માટે દેશના બાળકોની શારીરિક સ્થિતિ રમત ગમતની સાથે સુધરી તેમનું તન આરોગ્ય અને મજબૂત થાય તે માટે શારીરિક કેળવણીની ઘણી જરૂર છે.

મનની શક્તિ કુદરતી રીતે ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ પામે છે, તેમ તનની કેળવણી અનુક્રમે નાના બાળકથી તે મોટા સુધી ધીમે ધીમે હલકા હલકા વ્યાયામથી તે ભારે મહેન-

તની કૂચ સુધીની કસરત નિયમિત રીતે શીખવાની ઘણી જરૂર છે. નિયમિત પદ્ધતિ પ્રમાણે શીખવવાથી તનની કેળવણીના જે હેતુ તે નીચે પ્રમાણે સ્વાભાવિક રીતે પાર પડે છે.

(૧) આવી રીતે ક્વાયત શીખવવાથી છોકરાંનાં શરીર રમતની સાથે પુષ્ટ થાય છે. અને તેમના શરીરમાં રોગરૂપી શત્રુનો અંકુર ઉત્પન્ન થતો નથી.

(૨) શિક્ષકની દેખરેખ નીચે ક્વાયત કરવાથી ગુરૂની આજ્ઞા અનુસાર તરતજ હુકમ અમલમાં લાવી તેજ પ્રમાણે કરવાનું ધ્યાન આપવાની ટેવ કેળવાય છે.

(૩) સમુદ્ધમાં ક્વાયત કરાવવાથી કોઈ પણ આગસુ છોકરો બેઠીસીધી આગળ પાછળ કામ કરી શકતો નથી, વળી આજ્ઞા પ્રમાણે સર્વને સાથે કરવાની ફરજ પડવાથી સમુદ્ધમાં કામ કરવાની ટેવ પડે છે.

(૪) છોકરાં નહિ જાણે તેવી રીતે રમતની સાથે કેટલીક માનસિક શક્તિઓ પણ કેળવાય છે.

પ્રાથમિક નિશાળો પૈકી કેટલીક મોટી નિશાળોમાં કેળવણીખાતા તરફથી કસરતનો સામાન આપવામાં આવે છે. તેના લાભ ઘણું કરીને મોટી ઉમરના છોકરા લેઈ શકે છે. પરંતુ નાની ઉમરના છોકરા તે લાભ લેવાને બેનશીખ રહે છે. આ પ્રમાણે જ્યાં કસરત થાય છે, તેવી અને જ્યાં ખીલકુલ કસરત થતી નથી, તેવી નાની સ્કૂલોમાં એક સરખી રીતે નાનાં બાળકોથી તે મોટી ઉમરનાં છોકરાં સુધી વગર ખરચે ખીન હરકતે થઈ શકે તેવી ગોઠવણ આ ચોપડીમાં કરેલી છે.

આ વિષય આપણા શિક્ષકવર્ગને કદાપિ નવીન લાગશે, તોપણ જો આ પુસ્તક કાળજીથી વાંચશે, તો તેમને કોઈપણ ભામ સમજવાને અડચણ પડશે એમ લાગતું ન-

શિક્ષકોને સૂચના.

આ પુસ્તકમાં આપેલી ક્વાયતની સર્વ રીતીઓ છોકરાં પાસેથી કરાવવા સરખી છે, એ હું પોતાના અનુભવ ઉપરથી કહી શકું છું. આ પ્રકારનો વ્યાયામ છોકરાંને આનંદદાયક થઈને તેનાથી ઇચ્છિત હેતુ પાર પડે છે. એમાં શરીરને કુખ્ય અથવા ઇજા થવાનો ભય નથી. તેમજ તેમાં કોઈ પ્રકારનો પર્યા કરવો પડતો નથી, અને શરીરના સર્વ અવયવોને આથી યોગ્ય વ્યાયામ મળવા સરખું છે. આ ક્વાયત દરરોજ છોકરાના જાતિ પ્રમાણે થોડો વખત પણ કરાવે તો તેથી ઘણો લાભ થવા અંભવ છે.

આ પુસ્તકના પહેલા ભાગમાં બતાવેલી કૃતિઓ બાઠ વર્ષ સુધીનાં છોકરાં પાસેથી કરાવવી. ભા. ૨ ના અંતે ત્રીજા ભાગમાંની કૃતિ દશ વર્ષ સુધીનાં છોકરાં પાસેથી કરાવવી. અને બાગ ચોથા અને પાંચમાંની કૃતિ દશ વર્ષ કરતાં વધારે વયનાં છોકરાં પાસે કરાવવી. આ એક સાધારણ નિયમ કહો, તોપણ આ નીયમથી મારા વિદ્વાન શિક્ષકવર્ગને પ્રતિબંધ નથી. અને તેમણે પોતાની ઇચ્છાનુસાર વર્ગ પાડવા એવી મારી ઇચ્છા છે.

વિશેષમાં હાલમાં સાહિત્યવાળી ડ્રિલ ભાગ ૬ ક્ષામાં આપવામાં આવી છે, તે શિક્ષક વર્ગને ઘણી ઉપયોગી માલમ પડશે. ડમ્બેલ્સ, બારબેલ્સ અને કડાંની ડ્રિલ પ્રાક્ટીસીંગ સ્કુલમાં ચાલે છે તે પ્રમાણે આ પુસ્તકમાં સંબંધી દાખલ કરેલી છે. અને જે જે સ્કુલોમાં સાહિત્યો આપવામાં આવ્યાં હોય તેવી સ્કુલોમાં આ ભાગમાં બતાવ્યા મુજબ ડ્રિલ ચલાવવાથી બાળકોને ઘણી રમુજ પડશે, એવી મારી ખાતરી છે. મારે જણાવવું જોઈએ કે આ ભાગમાંની ડ્રિલનો મેં જાતે અનુભવ કરેલો છે; અને બાળકોને ઘણો રસ પડે છે.

લ. ઇ. પટવા.

અનુક્રમણિકા.

—(૦)—

પૃષ્ઠ,

લાગ ૧ લો—નાનાં છોકરાં માટે..... ૬

ગૃહવ્યાયામ..... ૩ | અનુકલ્ય કરવું..... ૬

લાગ ૨ જો કવાયતની તૈયારી..... ૭

હારમાં ઉભા રહેવું..... ૮ | હારો એક ખીજામાં મેળ-

હારો વીખેરી નાંખવી... ૧૧ | વવા વિષે..... ૧૩

ચક્કર લેવું..... ૧૪

લાગ ૩જો—અવયવ વાળવા..... ૧૭

માથું વાળવું..... ૧૮ | શારિરિક શક્તિવર્ધક ક-

શરીર વાળવું..... ૨૦ | વાયત..... ૨૮

હાથ વાળવા..... ૨૨ | એકપડી સાંકળી..... ૨૬

પગ વાળવા..... ૨૬ | લાંબી સાંકળી..... ૩૦

સંયુક્ત કવાયત..... ૩૧

લાગ ૪ થો—લશ્કરી કવાયત..... ૩૩

અવયવ ખીલવવાની કૃતિ. ૩૬ | તોલ સંભાળવાની કવા-

સમ્માન કરવી..... ૪૪ | યત..... ૪૫

સંયુક્ત કૃતિ..... ૫૨

લાગ ૫ મો—કૂચ કરવી..... ૬૦

તોલ સંભાળવાનું પગલું ૬૨ | અંતર સિવાય ટોળીઓ

કીમે કૂચ કરવી..... ૬૫ | કરવી..... ૭૦

સાંધુ પગલું નાંખવું... ૬૫ | હારથી અને ફાઈલથી

કુંકું પગલું નાંખવું. ૬૬ | કૂચ કરવી..... ૭૦

પાછળ પગલું નાંખવું. ૬૬ | કૂચ કરતી વખત વળવું ૭૧

પગ ખદલવા..... ૬૭ | ચક્કાર કરવું..... ૭૩

જલદી કૂચ કરવી..... ૬૭ | રચના કરવી..... ૭૩

દોડથી કૂચ કરવી..... ૬૮ | ચારનો ખુરજ કરવો... ૭૬

આંગ્રુનું પગલું..... ૬૮

લાગ ૬ ઠો સાહિત્ય વાળી ફિલ.
(ડમ્બેલ્સ, બારબેલ્સ તજ્ઞ કડાંની.)

ગુજરાતી હુકમોના શબ્દોનું ઈંગ્રેજી.

- જમણો હાથ—Right hand (રાઇટ હૅન્ડ.)
 નીચે—Down (ડાઉન)
 ડાબો હાથ—Left hand (લેફ્ટ હૅન્ડ.)
 માથું—Head (હેડ.)
 ખભા—Shoulders (શેલ્ડર્સ.)
 કમર—Waist (ઉવેઇસ્ટ.)
 ઢીંચણ—Knees (નીક્સ.)
 એક—One (વન.)
 બે—Two (ટુ.)
 ત્રણ—Three (થ્રી)
 ઉપરની બાજુ—Ceiling (સીલિંગ.)
 નીચેની બાજુ—floor (ફ્લોર.)
 જમણી બાજુ—Right (રાઇટ.)
 ડાબી બાજુ—Left (લેફ્ટ.)
 સામા—Front (ફ્રન્ટ.) [(રાઇટ ઍબાઉન્ડ ટર્ન.)
 જમણી બાજુથી પાછા વળો—Right about turn
 ડાબી તરફથી પાછા વળો—Left about turn (લેફ્ટ
 ઍબાઉન્ડ ટર્ન.)
 પાછળ હાથ—Hands behind (હેન્ડ્સ બિહાઇન્ડ.)
 જમણો પગ આગળ—Right foot forward (રાઇટ
 ફૂટ ફોર્વર્ડ.)
 ડાબો પગ આગળ—Left foot forward (લેફ્ટ ફૂટ ફોર્વર્ડ.)
 અટલાબદ્ધ—Trade mill (ટ્રેડ મીલ.)
 થોભો—Halt (હૅલ્ટ.)
 પક્ષી—Bird (બર્ડ.)

માછલી—Fish (ફિશ)

ઘોડો—Horse (હોર્સ)

ઝરમડીથી પાણી કાઢવું—Drawing water (ડ્રોઇંગ્ વોટર)

બંદૂક છોડવી—Shooting (શૂટીંગ્.)

ભેગા થવું—fall in (ફોલ ઇન.)

જમણી અથવા ડાબી તરફથી બરાબર જુઓ—By the right or left dress (બાય્ ધ રાઇટ્ ઓર્ લેફ્ટ ડ્રેસ.)

આંખો સામી—Eyes front (આઈઝ ફ્રંટ.)

નંબર દેવો—Numbers (નંબર્સ.) [લ પૃષ્ઠ]

જમણી દાબલ દેખાડો—Right file prove (રાઇટ્ ફાઇલ-પ્રોવ)

જેવા હતા તેવા—As you were (એઝ યુ વેર.)

ડાબી દાબલ દેખાડો—Left file prove (લેફ્ટ્ ફાઇલ પ્રૂવ.)

કક્ષત કરવા હારો વિખેરો—Open out the ranks for drill (ઓપન આઉટ ધ રૅન્ક્સ, ફોર્, ડ્રિલ.)

આમલી હાર ત્રણ પગલાં ચાલો Front rank three paces forward march (ફ્રંટ રૅન્ક થ્રી પેસિઝ્ ફોરવર્ડ્ માર્ચ)

અવધાન, ધ્યાન—Attention (એટેન્શન.)

સ્વસ્થ ઉભા રહો—Stand at ease (સ્ટેન્ડ એટ ઇઝ.)

શાન્ત—Stand easy (સ્ટેન્ડ ઇઝી.)

હારો એક બીજામાં મેળવો—Close up the ranks (ક્લોઝ અપ ધ રૅન્ક્સ.)

બીજી ને ચોથી હાર આગળ કૂચ કરે—Second and fourth ranks quick march (સેકન્ડ્ ઓર્ ફોર્થ રૅન્ક્સ ક્વિક્ માર્ચ.)

પાછલી હાર બે પગલાં આગળ કૂચ કરો—Rear rank two paces forward march (રિઅર રૅન્ક ટુ

પેસિમ્ ફોર્વર્ડ માર્ચ.)

ચક્કર—Turnings (ટર્નીંગ્સ.)

વળો—Turn (ટર્ન) (રાષ્ટ્ર ઓબાઉટ ટર્ન.)

જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર વળો—Right about turn

ડાબી તરફથી અર્ધ ઘેર વળો—Left about turn (લેફ્ટ ઓબાઉટ ટર્ન.)

અર્ધ જમણી કે ડાબી બાજુ તરફ વળો—Half right or left turn (હાફ રાઇટ ઓર લેફ્ટ ટર્ન.)

અવયવ વાળવા—Flexions (ફ્લેક્શન્સ.)

કમર ઝાલો—Hips touch (હીપ્સ ટચ.)

જમણી તરફ વાંકા વળો—Right bend (રાઇટ બેન્ડ.)

પાછળ વાંકા વળો—Backward bend (બેકવર્ડ બેન્ડ.)

માથું આગળ નમાવો—Forward bend heads (ફોર્વર્ડ બેન્ડ હેડ્સ.) [બેન્ડ ફ્રન્ટ.)

ડાબી બાજુએ વાંકા વળો—Left bend front લેફ્ટ બેન્ડ ફ્રન્ટ.

જમણી તરફ મરડો—Right twist (રાઇટ ટ્વીસ્ટ.)

આગળ વાંકા(માથું નમાવો) Forward bend (ફોર્વર્ડ બેન્ડ.)

ડાબી તરફ મરડો—Left twist (લેફ્ટ ટ્વીસ્ટ.)

હાથ ઉપર કરો—Hands up (હેન્ડ્સ અપ.)

ઉપર—Up (અપ.)

હીંચકા ખાઓ—Swing (સ્વિંગ.)

હતા તેમ—Position (પોઝિશન.)

હાથ વાળો—Hands twist (હેન્ડ્સ ટ્વીસ્ટ.)

સ્થિર—Steady (સ્ટેડી.)

આગળ કરો—Forward stretch (ફોર્વર્ડ સ્ટ્રેચ.)

ઊંચા કરો—Upward stretch (અપવર્ડ સ્ટ્રેચ.)

માથા ઉપર વાંકા વાળો—To head bend (ટુ હેડ બેન્ડ)

બાજુએ પહોળા કરો, Side ways stretch (સાઇડવેઝ સ્ટ્રેચ)

ખભો વાંકા વાળો—To shoulder bend (કુ શોલ્ડર્સ બેન્ડ)

હાતીને વાંકી વાળો—To chest bend (કુ ચેસ્ટ બેન્ડ)

ઢીંચણ વાળો—Knees bend (નીઝ બેન્ડ.)

ખાની જોડો—Feet close (શીટ ક્લોઝ.)

એડીઓ ઉચકો—Heels raise (હીલ્સ રેઈઝ.)

શરીર દબાવો—Body sink (બોડી સિન્ક.)

જમણા અથવા ડાબો પગ આગળ મૂકો—Right or left foot step forward (રાઈટ ઓર લેફ્ટ ફૂટ સ્ટેપ ફોરવર્ડ.)

એકની એક જગ્યાએ ફૂદવું—On the spot leap (ઓન ધ સ્પોટ લીપ.)

આગળ ફૂટો—Forward leap (ફોરવર્ડ લીપ.)

હાથ નીચા જમણી તરફ વાળો—Hands down right turn (હૅન્ડ્ઝ ડાઉન રાઈટ ટર્ન.)

ખભા પકડો—Shoulders grasp (શોલ્ડર્સ ગ્રેસ્પ.)

હાથ નીચે—Hands down (હૅન્ડ્ઝ ડાઉન.)

લાંબી સાંકળી—Long chain (લોન્ગ ચેઇન.)

વખત ચાલુ રાખો—Mark time (માર્ક ટાઈમ.)

જમણા પગે લંગડા થાઓ. With right foot hop run (ઉનીચ રાઈટ ફૂટ હોપ રન.)

પગ બદલો—Change feet (ચેન્જ ફીટ.)

થોભો—Halt (હૅલ્ટ.)

બેવડી સાંકળી—Double chain (ડબલ ચેઇન.)

હાથ વાળો—Arms bend (આર્મ્સ બેન્ડ.)

હાથ ઊંચા કરો—Upward stretch (અપવર્ડ સ્ટ્રેચ.)

હાથ આગળ મેં સામે લાંબા કરો—Forward stretch (ફોરવર્ડ સ્ટ્રેચ.)

હાથ પાછા વાળો—Backward stretch (બેકવર્ડ સ્ટ્રેચ).

અડધા જમણી તરફ વળો—Half right turn (હાફ રાઇટ ટર્ન.) [કસ્ટોન્શન મોશન્સ.]

અવયવ વિસ્તર કરવાની કૃતિ—Extension motions (એક્સ્ટેન્શન મોશન્સ.)

પહેલી કૃતિ—First practice (ફર્સ્ટ પ્રેક્ટિસ.)

બીજી કૃતિ—Second practice (સેકન્ડ પ્રેક્ટિસ.)

ત્રીજી કૃતિ—Third practice (થર્ડ પ્રેક્ટિસ.)

ચોથી કૃતિ—Fourth practice (ફોર્થ પ્રેક્ટિસ.)

પાંચમી કૃતિ—Fifth practice (ફિફ્થ પ્રેક્ટિસ.)

છઠ્ઠી કૃતિ—Sixth practice (સિક્સ્થ પ્રેક્ટિસ.)

સાતમી કૃતિ—Seventh practice (સેવન્થ પ્રેક્ટિસ.)

સલામ કરવી—Saluting (સેલ્યુટીંગ.)

નંબર પ્રમાણે જમણા હાથથી સલામ કરો—Right hand salute by number (રાઇટ હેન્ડ સેલ્યુટ્ બાય નંબર્સ.)

તોલ સંભાળવાની કસરત—Balance motions [બેલેન્સ મોશન્સ.]

પહેલી સ્થિતિ—First position (ફર્સ્ટ પોઝિશન.)

બીજી સ્થિતિ—Second position (સેકન્ડ પોઝિશન.)

બીજી સ્થિતિમાં પહેલી કૃતિ—First practice in second position (ફર્સ્ટ પ્રેક્ટિસ ઈન સેકન્ડ પોઝિશન.)

ત્રીજી સ્થિતિ—Third position (થર્ડ પોઝિશન.)

ત્રીજી સ્થિતિમાં બીજી કૃતિ—Second practice in the third position (સેકન્ડ પ્રેક્ટિસ ઈન થી થર્ડ પોઝિશન.)

એકવડો હુલ્લો—Single attack (સિંગલ એટેક.)

બેવડો હુલ્લો—Double attack (ડબલ એટેક.)

આગળ—Advance (એડવાન્સ.)

- પાછા જાઓ--Retire (રીટાયર.)
 સંયુક્ત કૃતિ--Combined motions (કમ્બાઇન્ડ મોશન્સ)
 બચાવ--Defence (ડીફેન્સ.)
 હલ્લો--Assault (એસૉલ્ટ.)
 ચાલુ રાખો--Continue (કોન્ટીન્યુ.)
 કુચ કરવી--Marching માર્ચિંગ. [ડ્રીંગ ઍક્સસાઇઝ]
 અંતર રાખવાની કવાયત--Extending exercise[એક્સ-પાઇઝ--Rear (રીઅર.)
 ડાબા પગથી એજ કૃતિ--Same practice with the
 Left foot (સમ પ્રેક્ટિસ વીથ લેફ્ટ ફૂટ.)
 આગળ સરકવું--Advancing (એડવાન્સિંગ.)
 તોલ સંભાળવાનું પગલું--Balance step (બેલેન્સસ્ટેપ)
 ધીમે--Slow (સ્લો.)
 ધીમે કુચ કરો--Slow march (સ્લો માર્ચ)
 જલદી કુચ કરો--quick march (ક્વિક માર્ચ)
 હાંપાં પગલાં નાંખો--Step out (સ્ટેપ આઉટ.)
 ટુંક પગલું નાંખો--Step short (સ્ટેપ શોર્ટ.)
 વખત ચાલુ રાખો--March time (માર્ચ ટાઇમ.)
 ધીમે પગલું ભરો--Slow march (સ્લો માર્ચ.)
 પગ બદલો--Change foot (ચેન્જ ફૂટ.)
 દોડથી કુચ કરો--Double march (ડબલ માર્ચ.)
 બાજુનું પગલું--Side step (સાઇડ સ્ટેપ.)
 સંખ્યાયા જમણી તરફ (ડાબી તરફ) પાસે પાસે યાઓ--
 By numbers right (or left) close (બાય.
 નંબર્સ રાઇટ ક્લોઝ.)
 ત્રણ અથવા ચાર પગલાં જમણી બાજુએ કુચ કરો--

Three or four paces right close quick march થી ઓરૂ ફેરૂ પેસિસૂ રાષ્ટ્ર કોઝ (કિવક માર્ચ)
અંતર સિવાય ટોળીઓ કરવી—Formation of squads without intervals (ફોર્મેશન ઓફ સ્ક્વોડ સૂચીધા-ઉદ્ ઇન્ટર્વલ્સ).

દર્શક છેડો—Directing flank (ડાયરેક્ટિંગ ફ્લેન્ક).

ઉલટ છેડો—Reverse flank (રીવર્સ ફ્લેન્ક).

હારથી અને ફાઇલથી કુચ કરવું—Marching in a line and file (માર્ચિંગ ઇન લાઇન એન્ડ ફાઇલ).

હારથી કુચ કરવું—Marching in line (માર્ચિંગ ઇન લાઇન).

ફાઇલથી કુચ કરવી—File marching (ફાઇલ માર્ચિંગ).

જમણી અથવા ડાબી તરફ વળો—Right or left turn રાષ્ટ્ર ઓરૂ લેફ્ટ ટર્ન.)

કુચ કરતી વખત વળવું—Turning when on the march (ટર્નીંગ ઓન ધ માર્ચ).

જલદી વખત ચાલુ રાખો—Quick march time કિવક માર્ચ ટાઇમ).

ચક્રાકાર ફરવું—Wheeling (વ્હીલિંગ) [બાય ફાઇલ.)

ફાઇલથી ચક્રાકાર ફરવું—Wheeling by file (વ્હીલિંગ બાય ફાઇલ).

હારથી ચક્રાકાર ફરવું—Wheeling in line (વ્હીલિંગ ઇન લાઇન).

જમણી તરફ ચક્રાકાર ફરો—Right wheel (રાઇટ વ્હીલ).

ફાઇલથી કુચ કરવી ને ટોળીથી રચના કરવી—Marching in file and forming squad (માર્ચિંગ ઇન ફાઇલ એન્ડ ફોર્મિંગ સ્ક્વોડ.)

ફ્રન્ટ ન કરતી વખત સામેની બાજુએ રચના કરવી—From-
ing to the front at halt (ફોર્મિંગ ટુ ધ ફ્રન્ટ
અટ હોલ્ટ.)

ફ્રન્ટ કરતા હોલ્ટએ ત્યારે સામે રચના કરો—At the
halt front form squad (અટ ધ હોલ્ટ ફ્રન્ટ
ફોર્મ સ્કવોડ.)

ફ્રન્ટ કરતા હોલ્ટએ ત્યારે સામેની બાજુએ રચના કરવી—
Front forming on the march (ફ્રન્ટ ફોર્મિંગ
ઓન ધ માર્ચ.)

સામે રચના કરો—Front from squad (ફ્રન્ટ ફ્રોમ સ્કવોડ)

જમણી તરફ રચના કરો—Forming to the right
ફોર્મિંગ ટુ ધ રાઈટ.)

ચારનો બૂરજ કરવો—Formation of fours (ફોર્મેશન
ઓફ ફોર્સ)

સ્થિર હોય ત્યારે—At the halt (અટ ધ હોલ્ટ.)

ચારનો બૂરજ—Fours deep (ફોર્સ ડીપ).

ચારનો બૂરજ પાછા વળો—Fours about (ફોર્સ અબાઉન્ડ.)

ચારનો બૂરજ જમણી તરફ—Fours right (ફોર્સ રાઈટ.)

ચારનો બૂરજ ડાબી તરફ—Fours left (ફોર્સ લેફ્ટ.)

બેની હારો કરો—Form two deep (ફોર્મ ટુ ડીપ.)

ચારનો બૂરજ કરીને ફ્રન્ટ કરતી વખત પાછા બેની હારો
કરવી—A squad marching in fours to reform
two deep (એ સ્કવોડ માર્ચિંગ ઇન ફોર્સ ટુ રીફોર્મ
ટુ ડીપ.)

બંને હારોમાંની ડાબી ફાઇલ બે પગલાં આગળ ચાલે—
Left files of both ranks two paces forward
march (લેફ્ટ ફાઇલ્સ ઓફ બોથ રૅન્ક્સ ટુ પેસિસ ફોર્વર્ડ માર્ચ)

પાછળ, જમણી અને ડાબી તરફ કૂદો-Backward leap to the right leap, to the left leap (એક-વડે લીપ્, ડુ ધ રાઇટ્ લીપ્ ડુ ધ લેફ્ટ્ લીપ્).

ત્રણ જણની ટોળીઓ જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ—
Threes right or left (શ્રીઝ રાઇટ્ ઓર લેફ્ટ્.)

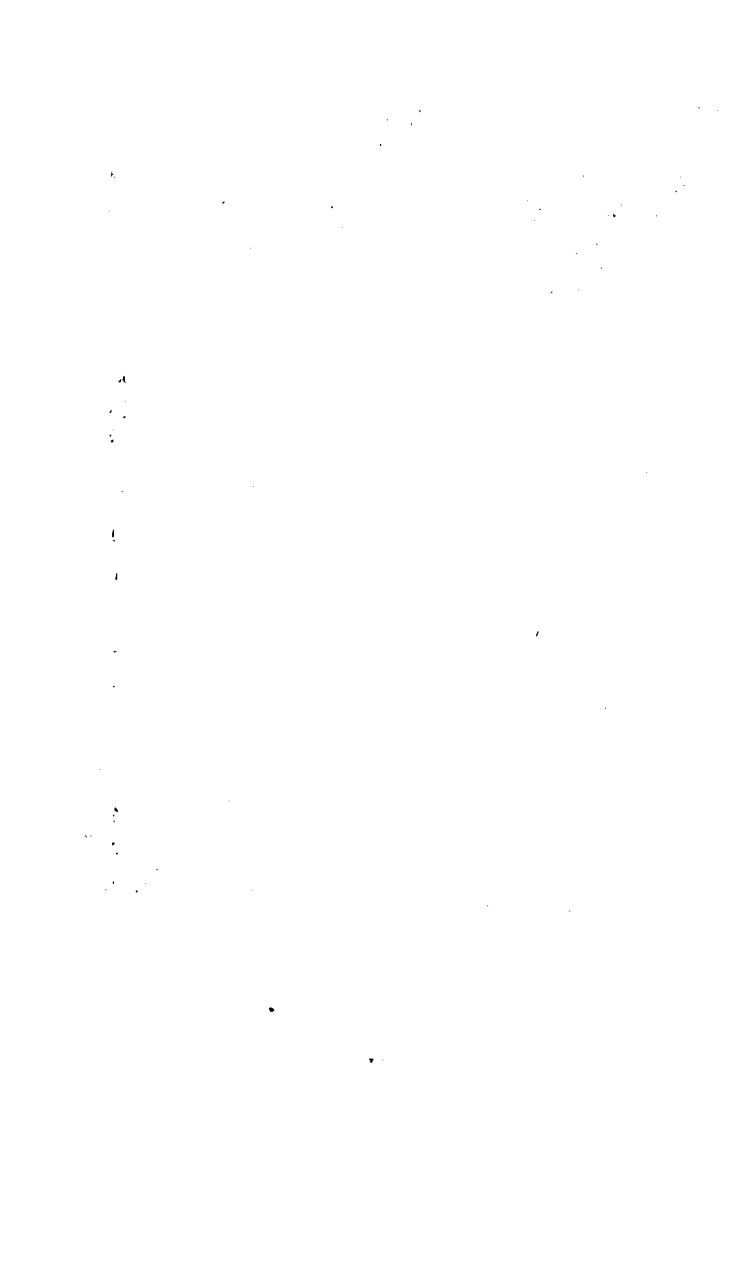
આગળ ખસ્યા સિવાય ધીમે અથવા જલદી ચાલો—With-
out advancing slow or quick march (વી-
ધાઉટ્ એડવાન્સિંગ્ સ્લો ઓર ક્વિક્ માર્ચ્.)

જમણી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરત—Right expan-
sion exercise (રાઇટ્ એક્સપેન્શન એક્સર્સાઇઝ્.)

ડાબી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરત—Left expansion
exercise (લેફ્ટ્ એક્સર્સાઇઝ્.)

આગળ ન સરકતાં ડાબા પગે આરંભ કરીને તોલ સંભા-
ળવાનું પગલું—Balance step without advan-
cing commencing with the left foot (બેલેન્સ-
સ્ટેપ્ વીધાઉટ્ એડવાન્સિંગ્ કમ્મેન્સિંગ્ વિથ ધ લેફ્ટ્ ફૂટ્.)

વખતનો અજમાયશ કરીને જમણી (અથવા ડાબી) તરફ
પાસે પાસે ચાલો—Right (or left) judging your
time. (રાઇટ્ [ઓર લેફ્ટ] જજીંગ્ યોર ટાઇમ્.)



નિશાળોને સાર ક્વાયત.

ભાગ ૧ લો.

નાનાં છોકરાંને માટે.

નાનાં છોકરાંને માટે જે ક્વાયત જોઈએ તે નિશાળમાંજ કરવા લાયક હોવી જોઈએ, એને આપણે ગૃહ વ્યાયામ એવું નામ આપીશું. એનો ઉપયોગ એટલોજ કે આથી શરીરનું કાઠું વૃદ્ધિ પામીને બળવાન થાય, તેમજ નાનપણથી આરા પાળવી, અને કહેતાં વાંતજ હુકમના અમલની બળવણી થાય, આવા આ બે ગુણોનું બીજ રોપણ થવું જોઈએ. આને માટે પાઠની રચના એવી રીતની કરવી જોઈએ કે તેનાથી છોકરાઓને તે ક્વાયત કરતાં રમુજ લાગે, અને તેમાં જીદી જીદી જાતની રચના હોવી જોઈએ. આથી શરીરના સ્નાયુ મજબૂત થાય. તેમજ છાતી પણ પહોળી થાય. શિક્ષકે આ હેતુ કોઈપણ વખત વિસારવો ન જોઈએ, અને એટલાજ માટે આગલી કૃતિ કરતી વખત છોકરાં પોતાના હાથ લાંબા કરીને ખૂબ પાછા લઈ જાય તેમ કરવું.

આથી છાતી અને ખભાના હાડ કસાશે, તેમજ હુકમ કર્યાની સાથેજ છોકરાંએ તે કૃતિઓ કરવીજ જોઈએ.

શિક્ષકે પોતાના હુકમના શબ્દ પ્રમાણે છોકરાઓને ક્વાયતની કૃતિઓ કરતા કરવા. અથવા વર્ગની સામે એક

થોડું જાણનારા છોકરાને ઉભો કરીને તેને કૃતિ કરવા કહેવું.
અને બાકીનાં છોકરાંએ પેલા સામેના છોકરા સામું જોઇને
તે પ્રમાણે સર્વ કૃતિઓ કરવી.

શિક્ષકને અમારી એટલીજ વિનંતિ છે કે તેમણે આ
પુસ્તકના પાઠ બધા એકદમ ન કરાવતાં એકપછી એક ક્રમ
પ્રમાણે અને નિયમસર કરાવવા. અને એક પાઠ બરાબર
પાકે થયા સિવાય બીજો પાઠ ચલાવવાની ઉતાવળ કરવી
નહિ. આ સર્વ કૃતિઓ છોકરાં હારખંધ ઊભા રહી કરે
એવી ટેવ પાડવી જોઇએ.



ગૃહ વ્યાયામ.

પ્રકરણ ૧ લું.

પાઠ ૧ લો.

સ્પષ્ટિકરણ

(મોટા અક્ષરે છાપેલા હુકમના શબ્દો સમજવા.)

છોકરાં જમણો હાથ કયો અને ડાબો હાથ કયો તે સમજો છે કે નહિ, તે પ્રથમ જોઈને જે સમજતા ન હોય તેમને તે સમજાવીને કહેવું જોઈએ. છોકરાં ટટાર ઉભાં રહેવાં જોઈએ; તેમના બંને હાથ બેઉ બાજુએ પાસાને અડકીને લટકતા રહેવા જોઈએ.

જમણો હાથ સામે--બધાંએ પોતાનો જમણો હાથ એકદમ સામે લાંબો કરવો, અને ઉપાડવો.

જમણો હાથ કાટખૂણે--તે હાથ ખભા ઉપર મૂકી કાટખૂણામાં રાખવો.

જમણો હાથ નીચે--હાથ પાછો નીચે કરીને બાજુએ લટકતો રાખવો.

ડાબો હાથ સામે--ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ડાબો હાથ આગળ કરવો.

ડાબો હાથ કાટખૂણે--ખભા ઉપર મૂકી કાટખૂણામાં રાખવો.

ડાબો હાથ નીચે--હાથ પાછો નીચે કરીને તે હાથ બાજુએ લટકતો રાખવો.

માથે હાથ લગાડો—બન્ને હાથ બન્ને બાજુથી કાનની ઉપરની બાજુએ લગાવવા. કોણીઓ પાછલી બાજુએ એટલી લઈ જવી કે તેનાથી છાતી આગળ પડતી જણાશે.

હાથ ખભે લગાવો—માથે હાથ લગાવેલા છે તે હાથ નીચે કરીને ખભાના ઉંચા ભાગને લગાવવા. આ વખતે પણ કોણીઓ પાછળજ રહેવા દેવી.

હાથ કમરે લગાવો—કમર ઉપર હાથ મૂકવા, આંગળાં આગલી બાજુએ, અને હાથના અંગુઠા અને કોણીઓ પાછળજ રહેવા દેવાં.

હાથ ઢીંચણે લગાવો—ઢીંચણ ઉપર હાથ મૂકવા.

પગનાં આંગળાં ઝાલો—આગળ વાંકા થઈને પગનાં આંગળાં ઝાલવાં.

માથે હાથ લગાડો—ટટાર થઈને ઉપર પ્રમાણે કલા મુજબ માથાને હાથ લગાવવા.

હુતા તેમ—માથું સીધું રાખી બંને હાથ બંને પાસે લટકતા રાખવા.

આ પ્રમાણે આ હુકમ વારે વારે આપીને છોકરાની શક્તિ પ્રમાણે જોઈએ તેટલી કસરત કરાવવી.

પાઠ ૨ જો.

એક—બન્ને હાથ એકદમ મોં સામે સીધા કરવા, (ભાંખા કરવા.) ને તે વખતે બન્ને હાથની હથેળીઓ ભેગી રાખવી જોઈએ.

બે—બન્ને હાથ એકદમ ખભાના ઢેકાને લગાવવા.

ત્રણ—પાછા હાથ બાજુએ લટકતા રાખવા.

આ પ્રમાણે આ હુકમ જોઈએ તેટલી વાર કરવા.

પાઠ ૩ જો.

નજર ઉંચી—ડોકું જેટલું વાળી શકાય તેટલું વાંકું વાળવું, તે એટલે સૂધી કે આંખો ઉપરની બાજુ તરફ જોઈ શકે, પણ ડોકા વગર બધું શરીર ટટાર રહેવું જોઈએ.

નજર નીચી—ડોકું આગળ કરીને મોં અને આંખો જમીન તરફ કરવાં, પણ શરીર વાંકું ન વાળતાં ટટાર રહેવું જોઈએ.

નજર જમણી—ફક્ત ડોક ફેરવીને મોં જમણી બાજુએ કરવું, પણ છાતી ન હાલતાં સામેની બાજુથી સમાંતર રહેવી જોઈએ.

નજર ડાબી—જમણી પ્રમાણે ડાબી બાજુ મોં કરવું.

નજર સામી—સામાં જોવું, એટલે નાકની ડાંડી સામે બરોબર નજર કરવી.

આ હુકમ જોઈએ તેટલી વખત કરવા.

પાઠ ૪ થો.

જમણી તરફથી પાછા વળો—જમણી બાજુથી વળીને મોં પાછળ કરવાં.

ડાબી તરફથી પાછા વળો—(જમણી પ્રમાણે) ડાબી બાજુએથી વળીને મોં પાછાં પ્રથમ જે તરફ હતાં તે તરફ કરવાં. (આથી તે અસલ સ્થિતિએ આવશે.)

પાછળ હાથ—બન્ને હાથ પાછળ રાખી જમણા હાથ વતી ડાબા હાથની કોણીને ઝાલવી.

જમણો પગ આગળ—જમણો પગ ઉંચકીને આગળ મૂકવો; પછી શિક્ષકે તાળી પાડવી. અને તે તાળી

પડતાંની સાથેજ છોકરાંએ પોતાનો પગ પાછો પહેલાં જ્યાં હતો ત્યાં મૂકવો.

ડાબો પગ આગળ—એ પ્રમાણે ડાબો પગ આગળ મૂકવો, તે તાળી પાડેથી હતો ત્યાં મૂકવો.

અદલાબદલ—છોકરાંએ એક વખત જમણો અને એક વખત ડાબો આ પ્રમાણે પગ આગળ મૂકવા. પહેલ પ્રથમ શિક્ષકે દરેક વખતે તાળી પાડવી, પણ કેટલાક દિવસ પછી વિદ્યાર્થીઓ એ વખતનો અજમાયશ કરીને શિક્ષક તરફથી તાળી પાડવાની વાટ ન જોતાં આગળ મૂકેલા પગ બધાઓએ પાછા લેવા, અને બીજો આગળ મૂકવો. આ કૃતિમાં પોતાની જગા છોડી આગળ જવું નહિ. એટલે છોકરાંએ તેને તેજ જગાએ ઉભા રહીને આ કૃતિ કરવી.

થોભો—અદલા બદલ કરવાનું અટકાવવું.

પ્રકરણ ૨ જું.

અનુકરણ કરવું.

(આગળની કૃતિઓ બધાં છોકરાં એકદમ સાથે કર્યાથી સારી દેખાય છે.)

પક્ષી—છોકરાંએ ઉભા રહીને પોતાના હાથ જેટલા તેમનાથી ઉંચા થઈ શકે તેટલા કરવા, અને પછી પક્ષીઓ હવામાં ઉડતાં જે રીતે પાંખો હલાવે છે, તે પ્રમાણે પોતાનાં આંગળાં ઉંચાં નીચાં કરીને પક્ષીનું અનુકરણ કરવું.

માછલાં—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે હાથ ખભા ઉપર મૂકી, માછલાં પાણીમાં તરે છે તે પ્રમાણે ક્ષિતિજથી સમાંતર આ-

ગળ ને પાછળ કરવા. કોણીઓ ને હાથ આ બન્ને વણાંજ પાછળ લેઈ જવાં જોઈએ.

ઘોડો—મુઠી વાળીને આગલી બાજુથી કોણી વાળવી, હાથ કોણીની નીચેની બાજુએ લાવવા, એટલે ઘોડાના આગલા પગ જેવા દેખાય છે, તેવા આ મુઠી વાળેલા હાથ દેખાશે. પછી દરેક હાથ એક પછી એક ઉપર નીચે એક વખત પાછળ અને એક વખત આગળ, આ પ્રમાણે દલાવવા.

ગરગડીયાં પાણી કાઢો—બન્ને હાથની મુઠીઓ વાળીને જમણા હાથની મુઠી ડાબા હાથની મુઠી ઉપર મૂકીને પોતાના મોં સામે થાય તેટલા લાંબા હાથ કરવા, અને કુવામાંથી પાણી કાઢતી વખત જે પ્રમાણે દોરી ખેંચે છે, તે પ્રમાણે જોરથી હાથ છાતી સુધી લાવવા; પાછા લાંબા કરવા અને છાતી સુધી લાવવા. આ પ્રમાણે બીજાને હુકમ મળતાં સુધી કર્યા કરવું.

અંદૂક છોડવી—બન્ને બમા પાસે બન્ને હાથ લાવવા, પછી અંગુઠા પાસેની આંગળાં બાકી રાખીને અંગુઠા સાથે બાકીનાં આંગળાં વાળી દેવાં, ઉપરની આંગળો ટટાર રાખવી, પછી એક પછી એક પ્રત્યેક હાથ લાંબો કરવો, અને પાછો બમા પાસે ખેંચી લેવો.

ભાગ ૨ જો.

—(૦)—

કવાયતની તૈયારી.

કવાયત કરવા સારૂ છોકરાંને તાલીમખાનામાં અથવા કવાયતની જગો ઉપર લેઈ જવાં. છોકરાંને અડચણ

ન પડતાં મોઢગાશથી કવાયત કરતાં આવડે માટે તેમને હારમાં ઉભા રહેવાને શીખવવું.

પ્રકરણ ૧ લું.

હારમાં ઉભા રહેવું.

(મોટા અક્ષરે છાપેલા હુકમના શબ્દો સમજવા.)

લેગા થાઓ--આ હુકમ મળતાં છોકરાંએ એક આગળ અને એક પાછળ, આ પ્રમાણે બે હારોમાં ઉભા રહેવું. આગળની હારને આગલી. અને પાછળનીને પાછલી આ પ્રમાણે કહેવું. આ બંને હારોમાં એટલું અંતર રહેવું જોઈએ કે આગલી હારનો છોકરો અને પાછલી હારનો છોકરો, આ બંનેની પાનાઓ વચ્ચે બે ટુટ એટલે સુમારે સવા હાથ અંતર રહેવું જોઈએ. બંને હારોમાંના પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પોતાની જમણી બાજુ તરફના સોબતીને ડાણી અને કાંડાના વચલા ભાગને અડીને ઉભા રહેવું. આથી હારમાંના છોકરામાંનું અંતર ઓછું વધતું રહેશે નહિ. પાછલી હારવાળાએ પોતાની સામેની હારમાંના પોતાના સોબતીની છેક બરોબર પાછળ ઉભા રહેવું; આને આશરો લેવો એમ કહે છે.

આગળ કામ ચલાવતા પહેલાં શિક્ષકે બંને હારો એક ખીજથી બરોબર છે કે નહિ, તેમજ પાછલી હારે બરોબર આશરો લીધો છે કે નહિ, તે જોવું જોઈએ. સરખાપણું રૂખાવાને માટે આગળ કહ્યા પ્રમાણે વર્ગની વ્યવસ્થા કરવી.

બધાં ઉંચાં છોકરાં આગલી હારમાં, અને ઠીંગણાં પાછલી હારમાં ઉભાં રાખવાં, પ્રત્યેક હારમાં સર્વથી ઉંચામાં જિંચો છોકરો જમણી બાજુના છેડે, તેનાથી નીચો ડાબી બાજુના છેડે, તેનાથી નીચો જમણી બાજુ તરફ, (જે બધાથી ઉંચો છે તેની લજોલગ) ફરીને તેનાથી જે નીચો હોય તે ડાબી તરફ; આ પ્રમાણે કર્યા પછી વર્ગ બન્ને છેડેથી ઉતરતા ઢાળના થશે. છેક ઠીંગણો છોકરો વચ્ચે આવશે. આને આકાર આપવો એમ કહે છે.

એક પછી એક એવા જે વિદ્યાર્થી હોય છે તેમને અનુક્રમ હાર કહે છે —

કદાપિ વર્ગમાં વિષમ સંખ્યા હોય તો, પાછલી હારમાંના ડાબી બાજુના ત્રીજા છોકરાની જગ્યા ખાલી રાખવી. આગલી હારમાંના વિદ્યાર્થીને આવે વખતે જગ્યાવાળો એમ કહે છે.

હારમાંના છેવટના છોકરાને છેલ્લો કહે છે. જમણી તરફનાને જમણી તરફનો છેલ્લો અને ડાબી તરફનાને ડાબી તરફનો છેલ્લો કહે છે.

જમણી તરફથી અથવા ડાબી તરફથી બરાબર જુઓ—જ્યારે શિક્ષક અહીં ટોચ પાસે ઉભો રહીને હારમાંનું કમી જરૂરીપણું કાઢી નાંખે છે, તે વખતે બધા વિદ્યાર્થીઓને એક સીધી લીટીમાં જોભા રાખવા. આ શબ્દ કણાની સાથે સર્વ છોકરાંએ પોતાની આંખો જમણી અથવા ડાબી બાજુ તરફ (જેવું કહ્યું હોય તે પ્રમાણે) કરવી જોઈએ. ચહેરો કીચીત્ ફર્યો હશે તો ચાલશે; પણ માથું આગળ કાઢવું એ સાફ નહિ; શરીર ટટાર રાખવું જોઈએ. ખભા સામેની બાજુ સાથે ચોરસ રહેવા જોઈએ. શિક્ષકે પહેલી ટોચ પાસે ઉભો રહીને હારમાંના છોકરાઓની છાતીઓ ઉપરથી જોવું, અને જોઈએ તે પ્રમાણે છોકરાંનું નામ

લેધને આગળ અથવા પાછળ એમ કહેવું. જે છેડા તરફથી બરોબર ઉભા રહેવાને કહ્યું હોય, તે છેડાનો છોકરો જો તે હારમાંનાં બધાં છોકરાંને દેખાતો હોય તો તે હાર બરોબર થશે. હારો બરોબર થયાની ખાતરી થયા પછી શિક્ષકે આગળનો હુકમ કરવો.

આંખો સામી--પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પોતાની આંખો અને ચહેરા ચપળતાથી સામા કરવા.

નંબર દ્યો--આગળની હારમાંના જમણા હાથના પહેલા વિદ્યાર્થીએ “એક” તેની પાસેનાએ “બે” તેની પાસેનાએ “ત્રણ” આ પ્રમાણે ડાબી તરફના છેવટના છોકરા સુધી ગણતાં જવું. પાછલી હારના વિદ્યાર્થીએ પોતાની સામેના આગલી હારમાંના સોળતીના નંબર પોતે લેવા. પછી શિક્ષકે કહેવું કે બધા એકી નંબર જેમકે, એક, ત્રણ, પાંચ, સાત, ઇત્યાદિ. એમને જમણી હાર, અને એકી નંબર જેમકે બે, ચાર, એમને ડાબી હાર એમ કહેવું.

જમણી હાર જમણા હાથ કાટખૂણે--આ ઉપરથી જમણી હાર એટલે એકી નંબરના છોકરાએ પોતાનો જમણો હાથ કોણીથી જાંચો લેધને શરીરથી કાટખૂણામાં કરવો, પણ કોણી પાસાને અડીને રહે એ પ્રમાણે રાખવો. પછી શિક્ષકે યોગ્ય વિદ્યાર્થીએ પોતાનો હાથ જાંચો કર્યો છે કે નહિ, તે જોધને ખાતરી થયા પછી આગળનો હુકમ આપવો.

જેવા હુતા તેવા--આ હુકમની સાથેજ બધાએ હાથ પોતપોતાને ઠેકાણે પાસાને અડીને લટકતા મૂકવા.

ડાબી હાર જમણા હાથ કાટખૂણે--ઉપર પ્રમાણે એકી નંબરના છોકરાઓએ પોતાનો જમણો હાથ કાટખૂણે કરવો.

જેવા હતા તેવા—બધા હાથ એકદમ જેવા હતા તે-
વા લટકતા પાસાને અડીને રાખવા.

એ પ્રમાણે બંને હારોને પોતાના ડાબા હાથ કાટખૂણે
રાખતાં શીખવવું.

પ્રકરણ ૨ જું.

હારો વીખેરી નાંખવી.

—(૦)—

હવે પછી લખેલી કવાયત શીખવતા પહેલાં (૧) હારો
વીખેરવી જોઈએ; તેથી વિદ્યાર્થીઓની વચ્ચે જગ્યા રહેશે.
અને (૨) પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી પોતપોતાને ઠેકાણે ઉભો છે કે
નહિ, તે જણાશે.

આગલી હાર ત્રણ પગલાં આગળ—આ હુકમ
સાર બધાએ તૈયાર થવું. “ચાલો” આ છેવટના શબ્દ
ઉપર પાછલી હારના છોકરાઓએ પોતપોતાની જગ્યાએ ઉ-
ભા રહેવું; ને આગળની હારમાંના છોકરાંઓએ ધીમે
ધીમે અને ભરપૂર એવાં ત્રણ પગલાં આગળ મૂકવાં. આ-
થી હવે બંને હારોમાં ચાર પગલાંનું અંતર પડશે.

બંને હારોમાંની ડાબી હાર બે પગલાં આગ-
ળ—“ચાલો” આ હુકમથી બંને હારોમાંના ડાબી હા-
રના એટલે બેકી નંબરના છોકરાઓએ બે પગલાં આગળ
ચાલવું, એટલે વર્ગની ચાર હારો થશે, બે હારોમાં બે
પગલાંનું અંતર પડશે, અને છોકરાં વચ્ચે અડેક પગ-
લાંનું અંતર થશે.

શરીરનું ઘણું ખર્ચ વળન જમણા પગ ઉપર નાખવું, ડાબો
 ઢીંચણ િંચીત્ વાકો વળેલો હોવો જોઈએ, અને ખભા ઉપર
 નીચે ન થતા સરળ તથા સમાંતર રહેવા જોઈએ, માથુ
 સામું રાવું જોઈએ; આ બધું જલદી થવું જોઈએ.

જેમ હતા તેમ—આ હુકમ થતાંની સાથેજ લામ
 ચાલાકીથી સાચળ ઉપર પાડવા જોઈએ. જમણી પાની પો-
 તાની જગાએ લાવવી અને પહેલાં હતી તે પ્રમાણે મુકવી.

વિદ્યાર્થીને આ ઉત્તમ પ્રકારે કરતાં આવડે ત્યાં સુધી
 ફરી ફરીને કરાવવું.

શાન્ત—આથી વિદ્યાર્થીને પોતાના અવયવ દલાવવાની
 પરવાનગી છે; પણ તેમણે પોતાની જગ્યા છોડતી નહિ.
 પાઠ શીખતાં શીખતાં જરા વિશ્રાંતિ જોઈએ તો તે વખતે
 આ હુકમ આપવો.

હારો એકબીજામાં મેળવવા વિષે.

જે હારોમાંથી નીકળીને છોકરાં અલગ અલગ થયાં
 હતાં, તેજ એ હારોમાં છોકરાં પહેલાં પ્રમાણે પાછાં આવી
 મળે તેટલા માટે શિક્ષકે નીચેનો હુકમ આપવો.

હારો એકબીજામાં મેળવો—આથી પાછળ દેખાડેલી
 ચાર હારો પૈકી ૧ લી અને ૩ છ. હારોમાંના બધા છોકરાએ
 પોતે જે જગ્યાએ હોય તે જગ્યાએ ઉભા રહેવું; બીજી અને ચો-
 થી હારમાંના છોકરાંએ કુચ કરીને પોતાની સામેની હારોમાં જે
 ખાલી જગ્યા હોય તે ઠેકાણે જમતે ઉભા રહેવું. એટલે બીજી
 હારમાંના છોકરાએ ૧ લી હારમાંની ખાલી જગ્યામાં ઉભા રહેવું,
 અને ચોથી હારના છોકરાએ ત્રીજી હારમાંની ખાલી જ-
 ગ્યામાં જઈ ઉભા રહેવું.

પાછલી હાર એ પગલાં આગળ કુચ કરો—આ-
 થી પાછલી હારના છોકરાએ એ પગલાં આગળ કુચ કરવી;
 એટલે પહેલાં પ્રમાણે હારોમાં અંતર થશે.

પ્રકરણ ૩ જું.

ચક્કર લેવું.

આ કવાયત કરતી વખત છોકરાઓએ દરવાજાનું કમાડ જેમ ઉઘાડતી અને વાસતી વખત પોતાના ચણિયારામાં ફરેછે, તે પ્રમાણે છોકરાઓએ ચક્કર લેતી વખત પોતાના ડાબા પગની પાનીને ચણિઆરા પ્રમાણે સ્થિર રાખી પોતાની જગ્યા ન છોડતાં તેના ઉપર ફરવું, શરીર કિંચિત આગળ ઝુકેલું રાખવું. ઢીંચણ સીધા રાખવા. આગળ આપેલી વળવાની કૃતિમાં જમણા પગને આગળ પાછળ ડોલાવ્યા સિવાય સાથળથી થવી જોઈએ. આ કવાયત વખત તે બરાબર થાય છે કે નહિ તેને માટે બહુ સંભાળવું જોઈએ. નહિતો છોકરાઓ નિષ્કાળજીથી વળે છે, અને તેથી તેમની હારો સરખી રહેતી નથી.

જમણી તરફ—જમણી તરફ કલ્હાની સાથેજ જમણો પગ અર્ધો પૂઠે લેવો, ખભા સીધા રાખવા.

વળો—આ હુકમથી શરીરનો ભાર એડી ઉપર લેવો અને પગ ઉંચા કરી જમણી તરફ ફરવું.

ડાબી તરફ—ડાબી તરફ જમણો પગ અર્ધો આગળ લાવવો. ખભા સીધા રાખવા.

વળો—આ હુકમથી પગની આંગળીઓ ઉચકીને, અને પાની ઉપર ભાર મૂકીને, ડાબી બાજુએ ઝટ વળવું.

જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર—આ ઉપરથી જમણો પગ પૂરેપૂરો ડાબા પગની પૂઠે લેવો. ખભા સરળ રાખવા.

વળો—આ હુકમથી પગનાં આંગળાં ઉંચાં કરીને બન્ને પાનીઓ ઉપર ઝટ લેઇને જમણી તરફ અર્ધ ઘેર વળવું;

આથી વળવા પહેલાં જે દિશામાં મેં હતું તેની વિરુદ્ધ દિશામાં મેં થશે.

બે—આ હુકમથી જમણી પાની ડાબી પાની પાસે લાવીને બંને તળીયામાં હમેશનો ૪૫ અંશનો ખૂણો કરીને ઉભા રહેવું.

ડાબી તરફથી અર્ધ ઘેર—આ હુકમથી જમણો પગ પૂરેપૂરો આગળ લેવો. ખભા સામેની બાજુથી સમાંતર રાખવા.

વળો—આ હુકમથી આંગળાં ઉંચાં કરીને પાની ઉપર અપાટાબંધ ડાબી તરફ અર્ધ ઘેર કરવો.

બે—આ હુકમથી જમણી પાની ડાબી પાની પાસે આણી મૂકવી. બંને તળીયામાં ૪૫ અંશનો ખૂણો થવો જોઈએ.

ટીપ—“ જ્યારે અર્ધ ઘેર થઈને વળવાનું ” હોય છે, સારે ત્રણ ગતિની જરૂર લાગે છે. (૧) જમણો પગ કહેલી જગ્યાએ બરોબર લાવવો. (૨) ચક્કર ફરવું. (૩) પાછો જમણો પગ પોતાની યોગ્ય જગ્યાએ લાવીને મુકવો. આવી ત્રણ ગતિ છે. ત્રીજી ગતિ દેખાડવા સારૂ ઉપર જે બે હુકમ કહ્યા છે, તે છોકરાઓને ટેવ પડ્યા પછી હુકમ આપવો. વિદ્યાર્થીઓએ એ ટેવથી વખતનો અજમાયશ કરતાં શીખવું જોઈએ, એટલે બે આ હુકમની વાટ ન જોતાં બધા છોકરાઓએ અર્ધ ઘેર ચક્કર થઈને બધાએ પોતાનાં જમણાં પગલાં એકદમ નિયમીત જગ્યાએ મુકવાં. શિક્ષકે અર્ધ ઘેર આ હુકમ આપ્યા પછી થોડો વખત થોભવું જોઈએ. કારણ પહેલી કૃતિ એટલે જમણો પગ પાછળ કે આગળ કરવાને વખત મળવો જોઈએ.

વળો—આ હુકમ જલદીથી અને તાણીને કહેવો. કારણ કે આ હુકમ થતાંજ આખો વર્ગ એકદમ વળવો જો-

મએ. વળતી વખત છોકરાં સહેજ હાથને હલાવવાને મએ છે. પણ શિક્ષકે તેજ વખત તેમ ન થવા દેવાને માટે કાળજી રાખવી જોઈએ.

અર્ધ જમણી બાજુએ અથવા અર્ધ ડાબી બાજુએ. આ હુકમથી જો અર્ધ જમણા વળવું હોય તો જમણો પગ એક ઈંચ પાછળ રાખવો. અને જો અર્ધ ડાબા વળવું હોય તો જમણો પગ એક ઈંચ આગળ કરવો.

વળો—આ ઉપરથી બંને પગનાં આંગળાં ઉભાં કરીને બંને પાનીઓ ઉપર ભાર દઇને જમણી કે ડાબી તરફ એક અષ્ટમાંશ વર્તુળાકાર ફરવું. (મોં ખૂણાપડતું આવે તેમ).

સામા—આગળ કહી ગયા તે પૈકી કોઈ કૃતિ કર્યા પછી પ્રથમ જો “સામેની બાજુ” સમજીને તે તરફ છોકરાં-ઓએ મોં કરેલાં હતાં તે બાજુ તરફ મોં કરવાનાં હોવાથી સામા આ હુકમ આપવો. આ ઉપરથી બધા છોકરાં-ઓએ પોતાનાં મોં પહેલાં જો બાજુએ હતાં તે બાજુએ કરવાં. જ્યારે વિદ્યાર્થીનાં મોં પાછલી બાજુએ હોય છે અને તેમને સામા આવે હુકમ મળે છે, ત્યારે તેમણે હમેશાં જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર થઇને સામેની બાજુએ આવવું. ડાબી બાજુની પાની કેમ નહિ ઉચકવી તેમ જમણી તરફ વળતી વખત જમણો પગ પાછળ કેમ લેવો. અને ડાબી તરફ વળતી વખતે આગળ કેમ લેવો, આ વિદ્યાર્થીઓને સમજાવીને કહેવું જોઈએ. આથી તેમને સમજણ પડીને તેમને તે સહેજ કરતાં આવડશે; એટલુંજ નહિ પણ તે ઉચ્ચત્રી રીતે વળશે નહિ.

ભાગ ૩ નો.

અવયવ વાળવા.

આ ભાગમાં અવયવ વાળવા સંબંધી હકીકત આવે છે. આમાં જે પાઠ છે તે પાછલા ભાગમાંના પાઠ કરતાં સહેલા અને થોડી મહેનતના છે, માટે આ ભાગમાંની ક્વાયત અશક્ત છોકરાં પાસે પણ કરાવવી.

જે ઠેકાણે છોડીઓની નિશાળ હોય અને જ્યાં છોડીઓને શારિરીક વ્યાયામ કરાવતાં નિશાળની લોક પ્રીયતાને બાળક અને તે છોડીઓના માળાપોની સમજૂતીની વિરદ્ધ ન હોય એવાં ઠેકાણે આ ભાગમાંની ક્વાયત છોડીઓ પાસે કરાવવાને હરકત નથી. છોડીઓના માળાપની સમજૂતીથી બીવાનું કારણ એટલુંજ કે આ તરફના લોકોમાં સ્ત્રીશિક્ષણની આવશ્યકતા હજી સુધી જોઈએ તેટલી સમજવામાં આવતી નથી. માટે આવે વખતે જો આપણે છોડીઓને ક્વાયત શીખવવાનું નામ લઇશું તો સ્ત્રીશિક્ષણની વિરદ્ધતા લોક આકાશ તે પાતાળ એક કરી નાંખશે. અને તેથી સ્ત્રીશિક્ષણના ઉત્કર્ષને ગુરુશાન પહોંચવાનો સંભવ છે.

આ સહેજ વિષયાંતર થયું પણ યોગ્ય જગ્યાએ સુચના કરવાની જરૂર પડવાથીજ લખવામાં આવ્યું છે.

આ ક્વાયતમાં સાદસિકપણું, સૌંદર્ય, અને સ્વતંત્રતા એટલું જોઈએ છોકરાં પાસેથી કસરત કરાવી લેતાં શિક્ષકે તેમની વચ્ચે આનાંથી મુદ્રાથી અને હસ્ત મેં કરીને જોતાં રહેવું, આને છોકરાઓના મનમાં આ ગુણોનું બીજ રોપાશે. છોકરાઓના આ ક્વાયત સારી રીતે કરતાં આવડે તે માટે શિક્ષકે હુમલા શક્તિ કરવાથી બેલવા.

પ્રકરણ ૧ લું.

પાઠ ૧ લો.

માથું વાળવું.

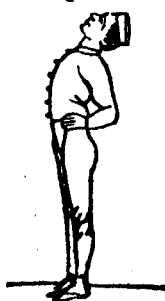
ભાગ ૨ જાના પ્રકરણ પહેલામાં કહ્યા પ્રમાણે બે હારોની ચાર હારો કર્યા પછી અને બધાં છોકરાં પોતપોતાની જગ્યાએ બેસી બેઠા છે એમ જોયા પછી નીચે લખેલા હુકમ અનુક્રમે કરવા.



કમર ઝાલો—આ હુકમથી બધાં છોકરાંઓએ કમર ઉપર હાથ મુકવા. આંગળાં સામેની બાજુએ અને અંગુઠો પાછલી બાજુએ રહેવો જોઈએ.

માથું આગળ નમાવો—આ હુકમથી હડપચી છાતીએ લાગતાં સુધી માથું ધીમે રહીને આગળ નમાવવું. શરીર ટટાર અને સ્થિર રહેવું જોઈએ. (આકૃતિ ૧ લી જુઓ.)

આકૃતિ ૧.



સીધા—આ હુકમથી બધાં છોકરાંઓ પોતાનું માથું ઉંચું કરીને પહેલાં જેવી રીતે ઉભેલા હતા તે પ્રમાણે ઉભા રહેવું.

પાછળ વાંકા વળો—થાય તેટલું માથું પાછળ વાંકું વાળીને મોં જાયે આકાશ તરફ કરવું. (આકૃતિ ૨ જુઓ.)

આકૃતિ ૨.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

જમણી તરફ વાંકા વળો—જમણી

કાન જમણા ખભાને અડકે તેટલું માથું જમણી બાજુએ નમાવવું. કાનને અડકાડવાને માટે ખભો ઉંચો કરવો એ કામનું નથી.
(આકૃતિ ૩ જુઓ.)



આકૃતિ ૩.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

ડાબી બાજુએ વાંકા વળો—ડાબી

તરફ વાંકા વળો આ હુકમથી આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ડાબો કાન ડાબા ખભાને અડકે તેટલું માથું ડાબી બાજુએ નમાવવું.
(આકૃતિ ૪ થી જુઓ.)



આકૃતિ ૪.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

જમણી તરફ મરડો—જમણી તરફ ડોક વાળવી, તે એટલે સુધી કે હડપચી જમણી ખાંધ ઉપર આવે. ખભા અને શરીર સામેની બાજુથી સમાંતર રહેવા જોઈએ.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

ડાબી તરફ મરડો—જમણી તરફ જેવી રીતે હડ-
પચી ખાંધપર મુકાય છે તે પ્રમાણે આ હુકમથી ડાબી
ખાંધપર હડપચી મુકાવવી. ખભા અને શરીર સામેની ગા-
ળુએ સમાંતર રહેવાં જોઈએ.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

પાક ૨ જો.

શરીર વાળવું.

આગળ વાંકા વળો—શરીર ધીમે
ધીમે એટલું વાંકું વાળવું કે તે પગથી કા-
ટખૂણામાં થાય, પણ ઢીંચણુ અને પગ બિ-
લકુલ ટાટાર રહેવા જોઈએ. (આકૃતિ પાં-
ચમી જુઓ.)



આકૃતિ ૫.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

પાછળ વાંકા વળો—ધીમે ધીમે
થાય તેટલું શરીર વાંકું વાળવું. મોં અને
ઝાલી જાયે આગળ તરફ કરવાં. (આકૃતિ
૬ ઠી જુઓ.)



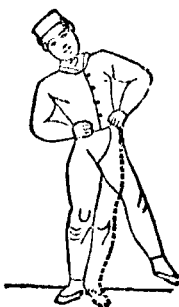
આકૃતિ ૬.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

આગળ જમણી તરફ વાંકા વળો—

કમર ઉપરનો ભાગ થાય તેટલો જમણી તરફ વાળવો. તેજ વખત ડાબો પગ જમીન ઉપરથી ઊંચકીને ડાબી તરફ લાંબો કરવો. ઢીંચણ બિલકુલ સીધા રહેવા જોઈએ.

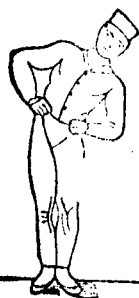
(આકૃતિ સાતમી જુઓ.)



આકૃતિ ૭.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

જમણી તરફ વાંકા વળો—જમણી તરફ વાળવો. તેજ વખત ડાબો પગ જમીન ઉપરથી ઊંચકીને ડાબી તરફ લાંબો કરવો. ઢીંચણ બિલકુલ સીધા રહેવા જોઈએ. (આકૃતિ ૮ નો જુઓ.)



આકૃતિ ૮.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

જમણી તરફ મરડો—કમરની ઉપરનો ભાગ જમણી તરફ વાળવો. ડાબો ખભો સામેની બાજુએ અને જમણો ખભો પાછળની બાજુએ કરવો. પણ જાંતે બાજુ સામેની બાજુએ સમાન્તર હોવી જોઈએ.

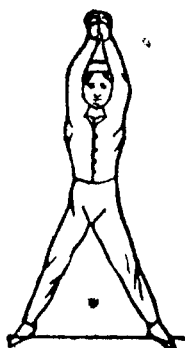
સીધા—પહેલા પ્રમાણે.

ડાબી તરફ મરડો—જમણી પ્રમાણે ડાબી તરફ.

સીધા—પહેલા પ્રમાણે.

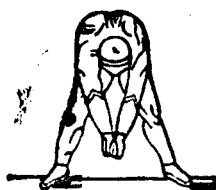
પાઠ ૩ જો.

હાથ વાળવા.



આકૃતિ ૯.

હાથ ઉંચા કરો--ખભા ઉપર બંને હાથ ઉભા ઉંચા કરવા, કોણીઓ ટટાર રાખવી, મુઠીઓ વાળેલી રાખવી, તેજ વખતે પગનાં તળીયાં જમણી અને ડાબી તરફ પહોળાં કરીને રાખવાં. (આકૃતિ ૯મી જુઓ)



હાથ નીચા--આગળની બાજુથી વાંકા વળીને બંને હાથ બંને ઢોચણુવચ્ચે લાવવા. (આકૃતિ ૧૦ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૧૦.

ઉપર--પહેલા પ્રમાણે હાથ ઉંચા કરવા.

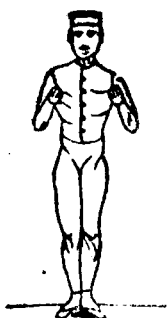
નીચા--પહેલા પ્રમાણે નીચે હાથ કરવા.

હીંચકા ખાઓ--ઉપર નીચે આ હુકમ આપ્યા સિવાય તે હુકમની કૃતિ કરવી.

હુતા તેમ--આ હુકમથી પહેલાં એટલે પ્રથમની સ્થિતિમાં આવીને પછી મુઠીઓ ઉઘાડવી ને હાથ ધીમેધીમે નીચે લાવવા. પાનીઓ એક બીજાની પાસે લાવવી.

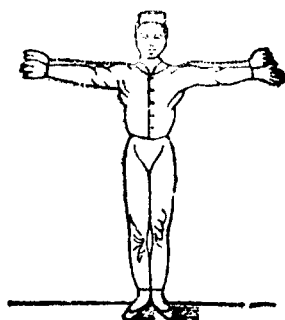
પાઠ ૪ થો.

હાથ વાળવા.



આકૃતિ ૧૧.

ખભા—મૂઠીઓ વાળીને હાથ ધીમે ધીમે ખભા પાસે લાવી કાણીઓ પાસાને લાગેલી રાખવી. વાળેલી મૂઠીઓનો પાછલો ભાગ સામેની બાજુએ રહેવો જોઈએ. કાંડાં એવી રીતે ખભા તરફ વાંકાં વાળવાં જોઈએ કે આંગળાંની ટોચો ખભાને લાગે. (આકૃતિ ૧૧ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૧૨.

બાહર—ખંભે હાથ ખભાની રેખામાં જમણે જમણી તરફ અને ડાબે ડાબી તરફ લંબાવવો. મૂઠીઓ વાળેલી રાખવી. વાળેલા અંગુઠા ઉપરની બાજુએ રહેવા જોઈએ. (આકૃતિ ૧૨ મી જુઓ.)

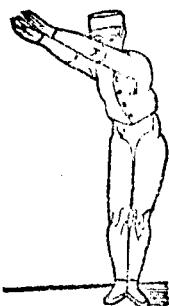
હાથ વાળો—આથી હાથ શરીરથી કાટખૂણામાં રાખીને વાળેલી મૂઠી સુદ્ધાં ધીમે ધીમે આગળથી પાછળ અને પાછળથી આગળ આ પ્રમાણે બીજો હુકમ થતાં સુધી કરતાં રહેવું. (આકૃતિ ૧૨).

સ્થિર—મૂઠીઓ ઉપાડી હાથ ધીમે ધીમે નીચે આ-

જુવા, અને તે મૂળ સ્થિતિમાં આવવા બેઠાં.

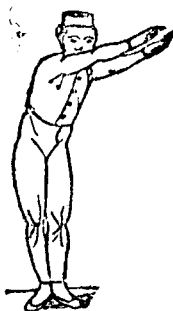
પાઠ પ મો.

હાથ વાળવા.



આકૃતિ ૧૩.

જમણી તરફ આગળ કરો—
બન્ને હાથ એક ખીજથી સમાન્તર રહે
એવી રીતે સામા ટટાર કરવા. તેથી બન્ને
હાથ એક ખીજથી સમાન્તર રાખવા બે-
જાની નજર નાથેથી જમણી તરફ ફેંક-
વા. આ વખતે કમર ઉપર વળાવવા હાથ-
ની સાથે જોડા આપીને તેને જમણી તરફ
જવા દેવા. (આકૃતિ ૧૩ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૧૪.

ડાબી તરફ આગળ કરો—
એક જમણી તરફથી એક ડાબી તરફ
બંજાની રેખામાં હાથને ઝોક આપવો,
કમર ઉપરજુ શરીર પણ હાથની સાથે
જમણી તરફથી ડાબી તરફ ઝોકાવીને
હાથ સાથે જવા દેવું. હાથ એક ખીજથી
સમાન્તર રાખવા. (આકૃતિ ૧૪મી જુઓ.)

હિંચકા ખાવા--હુકમ થયા સિવાય હાથને એક
ખાંતુથી ખીજ ખાંતુ તરફ હિંચકા ખવરાવવા. આમાં હા-
થને એક ખીજથી સમાન્તર રાખવા.

સ્થિર--આ હુકમથી જેવા હાથ હાથ છે. તેવા લાવી-
ને પૂર્વની સ્થિતિ પ્રમાણે લાવવા.

પાઠ ૬ ફો.

ઊંચા કરો.—આ ઉપરથી બાહુ સુધાં બન્ને હાથ એક બીજાથી સમાંતર રાખીને ખભા ઉપર લાવવા. હાથેળીઓ એક બીજાની સામે રાખવી. અને આંગળાં ટટાર ઉભાં રાખવાં. **માથા ઉપર વાંકા વાળો.**—માથા ઉપર છાપરા પ્રમાણે બન્ને હાથનાં આંગળાંની ટાચે એક બીજાને અડકાડવી. પછી કાંડું વાંકું વાળીને આંગળાં તાલકે લગાડવાં, અને કોણીઓ ઉપર રાખવી.

બાજુએ પહોળા કરો.—હાથ પાછા ઊંચા કરવા; પછી જમણા હાથ જમણી તરફ અને ડાબા હાથ ડાબી તરફ ખભાની રેખામાં પહોળો કરવો. કોણીઓ સીધી ને હાથ ઉધડેલા રહેવા જોઈએ.

ખભો વાંકો વાળવો.—ખભાનાં હાડકાંને આંગળાં લગાવવાં. જમણી કોણી જમણી તરફ અને ડાબી કોણી ડાબી તરફ રહેવી જોઈએ.

બાજુએ પહોળા કરો.—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.

છાતી ઉપર વાંકા વાળો.—કાંડાં વાંકાં વાળીને અને કોણીઓ સામેની બાજુએ ગોળ રાખીને આંગળાંનાં ટેરવાં છાતીના મધ્ય ભાગને લગાડવાં.

બાજુએ પહોળા કરો.—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.

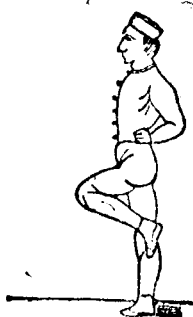
પાછળ વાંકા વાળો.—હાથેળીના પાછળના ભાગ સામેની બાજુએ આવે તેટલાં કાંડાં વાળવાં. પછી કોણીઓ અને કાંડાં વાળીને બન્ને હાથનાં આંગળાં પીઠની પાછળ એક બીજાને લગાવવાં. શરીર અને માથું ટટાર રાખવું.

બાજુએ પહોળા કરો.—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.

સ્થિર—આથી પહેલાં હતા તે પ્રમાણે થવું.

પ્રકરણ ૨ જું.

પગ વાળવા.



આકૃતિ ૧૫.

કમર ઝાલો—પાછળ ઠણા પ્રમાણે.
કમર ઉપર હાથ મૂકવા.

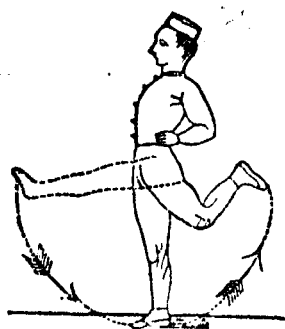
પાઠ ૧ લો.

ઢોંચણ વાળો—ડાબા પગની પાની
ઉંચી કરીને સાથળના નીચેના ભાગ પાસે
જેટલી આવે તેટલી લાવીને ડાબો પગ
ઉપર કરવો. (આકૃતિ ૧૫ મી જુઓ.)



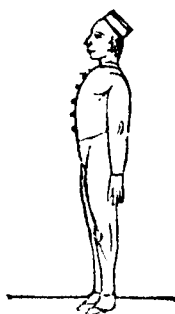
આકૃતિ ૧૬.

આગળ કરો—ડાબો પગ શરીર-
થી કાટખૂણામાં થાય એ રીતે સાંધા
કરવો. (આકૃતિ ૧૬ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૧૭.

પાછળ કરો—ધીમે ધીમે પગ નીચે કરીને જમીનને ટેકા-વેા. ઢીંચણુ સરળ રાખવા અને તરતજ જે પગ સ્થિર છે, તેની બાજુએ થાય તેટલો પાછળ લેઈ જઈને ઢીંચણુ વાળવેા, અને પાની થાપા સુધી લેઈ જવી. (આકૃતિ ૧૭ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૧૮.

સ્થિર—પ્રથમની સ્થિતિએ આવવું. (આકૃતિ ૧૮ મી જુઓ.)

આ ક્વાયત બાકી રહેલા બીજા પગથી ક-રાવવી. સારાંશ કે બંને પગને સરખી રીતે ક્વાયતની ટેવ પડે.

પાઠ ૨ જે.

પાનીએડા—પ્રથમની સ્થિતિમાં રહેતાં બંને પાની-ઓ વચ્ચે ૪૫ અંશનો ખૂણો હતો તે કાઢી નાંખી પાની-ઓ એક બીજાને જોડી દેવી.

એડીઓ ઉંચકે—એડીઓ ધીમે ધીમે ઉચકીને આંગળાં ઉપર જગ્યા જમા રહેવું.

પૂર્વ સ્થિતિ—આથી પૂર્વ સ્થિતિએ આવવું.

શરીર દબાવેા—આથી જમણેા જમણી તરફ અને ડાબેા ડાબી તરફ એ રીતે ઢીંચણુ વાળીને એક બીજાથી

ચાંચ તેટલા દૂર કરવા. આ વખતે એડીઓ ઉંચી હોવી જોઈએ. એડીઓ સિવાય પગનાં તળીયાં જે ઠેકાણે હતાં તે ઠેકાણેજ રહેવાં જોઈએ.

પૂર્વ સ્થિતિ—પાછળ કહ્યા પમાણે.

જમણો અથવા ડાબો પગ આગળ મૂકો—જમણો અથવા ડાબો પગ (કહ્યા હોય તે) એકદમ સામે મૂકવો.

આગળ વાંકા વળો—આગળ પગ મૂક્યો હોય તેનો ઢીંચણ થાય તેટલો વાંકો વાળીને બધું શરીર આગળની બાજુથી તીરકસ થવા દેવું. પાછળ રહેલો પગ સરળ રહેવા દેવો.

પાછળ વાંકા વળો—આગળ રહેલો પગ સીધો કરવો. અને પાછળ રહેલો ઢીંચણ વાંકો વાળીને અને શરીર ટટાર રાખીને નીચે નમાવવું.

આગળ પાછળ વાંકા વળો—શરીર નીચું નમાવીને આગલા પગનો ઢીંચણ વાંકો વાળી આગળ, પછી પાછળના પગનો ઢીંચણ વાંકો વાળી પાછળ, આ પ્રમાણે એક વખત આગળ અને એક વખત પાછળ એ પ્રમાણે વાંકા વળવું.

પૂર્વ સ્થિતિ—પ્રથમની સ્થિતિમાં આવવું.

આ પ્રમાણે જે પગ આગળ ન મૂક્યો હોય તે આગળ મુકીને ઉભા રહેવું.

પ્રકરણ ૩ જું.

શારીરિક શક્તિવર્ધક કવાયત,

પાઠ ૧ લો.

કુદવું.

જગ્યાએ ને જગ્યાએ ફરો—જેટલી વાર હુકમ આ-

પ્યો હોય તેટલી વાર જગ્યાએ ને જગ્યાએ ફૂંદવું. શિક્ષકે અમુક ફેરા સુધી કહીને હુકમ આપવો, તે પ્રમાણે વિદ્યાર્થીઓએ પ્રત્યેક ફૂંદકાને એક, બે, ત્રણ, આ પ્રમાણે ગણીને શિક્ષકે કહી હોય તેટલી ફૂંદકીઓ મારવી.

આગળ ફૂંદો—એક પગલું આગળ ફૂંદો.

પાછળ જમણી અને ડાબી તરફ ફૂંદો—હુકમ પ્રમાણે અડેક પગલું ફૂંદવું.

હાથ નીચા—પૂર્વની સ્થિતિએ આવવું.

જમણી તરફ વળો—હુકમ પ્રમાણે બધાં છોકરાંએ વળવું.

ખભા પકડો—દરેક છોકરાએ પોતાની સામેના છોકરાના ખભા ઉપર હાથ મૂકવા.

ફૂંદો—ઉપરની સ્થિતિમાં રહીને છોકરાઓએ ફૂંદવાની કસરત કરવી.

હાથ નીચે—પહેલાં પ્રમાણે.

પાઠ ૨ નો.

એકવડી સાંકળી.

એકવડી સાંકળી—સામેની અને પછાડીની હારમાંના છોકરાઓએ જમણા હાથથી જમણો અને ડાબા હાથથી ડાબો, આ પ્રમાણે હાથ પકડવા. હાથ નીચે રહેવા જોઈએ.

ફૂંદો—ઉપલી સાંકળી થયા પછી ફૂંદકો મારવો.

હાથ નીચે—પહેલાં પ્રમાણે.

સામા વળો—પહેલાં જે તરફ મેં હતાં, તે તરફ ફરવાં. આથી વર્ગ પાછો હારમાં ઉભો રહેશે.

પાઠ ૩ ને. લાંબી સાંકળી.

લાંબી સાંકળી—પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પોતાના જમણા હાથે પોતાના જમણી બાજુના સોળતીનો ડાબો હાથ અને ડાબા હાથે ડાબી તરફના સોળતીનો જમણો હાથ પકડવો. આ પ્રમાણે બંધી હારમાં સાંકળ થવી જોઈએ.

ચાલુ રાખો—હીંચણ વાંકા વાળીને પ્રથમ એક અને પછી બીજો. એ પ્રમાણે વારા ફરતી તેની તેજ જગ્યા ઉપર પગ ઊંચા કરવા. આ કસરતનો આરંભ ડાબા પગથી કરવો.

ડાબા પગે લંગડા થાઓ—બધા વર્ગોએ એક હાર માં લંગડાસાધ કરવી. આ પ્રમાણે જમણા પગથી એક પગલું આગળ ફૂંદવું અને તરતજ ઉંચે લીધેલો ડાબો પગ જમણા પગની પાસે એવો લાવવો કે ડાબા પગનું ખાલું જમણા પગની પાની પાસે આવે. આ કૃતિ કરતાં આગળ પગલું નાંખતાં એક અને પાછળનો પગ આગલા પગ પાસે લાવી મૂકતાં બે એવા હુકમ આપવા.

પગ બદલો—બીજા પગે એટલે ડાબા પગે આગળ પગલું નાંખવું.

ચાલુ રાખો—પહેલાં પ્રમાણે.

આગળ ચાલો—બધા વર્ગોએ એકદમ આગળ ચાલવું.

થાલો—બધાએ થોભવું.

હાથ નીચે—આગળ પ્રમાણે.

પાઠ ૪ થો.

બેવડી સાંકળી.

બેવડી સાંકળી—જમણી તરફથી ડાબી તરફ ત્રણ

જણની એક ટોળી એ પ્રમાણે નંબર આપવા. સામેની હાર-
માના છોકરાના નંબર પાછળની હારમાંના છોકરાઓએ લેવા.

હાથ ઝાલો—પ્રત્યેક ટોળીમાંનો વ્યક્તો છોકરા એટલે
ટોળીની મધ્યે હાથ તેણે “લાંબી સાંકળીમાં” કહ્યા
પ્રમાણે જમણી અને ડાબી તરફના છોકરાના હાથ પકડવા.
ટોળીમાંના પહેલા અને ત્રીજા વિદ્યાર્થીએ અનુક્રમે જમણો
અને ડાબો હાથ નીચે કરવો.

ત્રણ જણની ટોળીઓ જમણી તરફ અથવા ડા-
બી તરફ—હાથ ઝાલેલી ત્રણ જણની ટોળીઓએ (જેવું
કહ્યું હોય તે પ્રમાણે) ચક્રાકારે ફરવું.

આ સ્થિતિમાં રહેતા વિદ્યાર્થીને ખાછલી કૃતિ કરવા કહેવું.

પાઠ ૫ મો.

સંયુક્ત ક્વાયત,

હાથ વાળવા અને કૂચ કરવી—સામેની હારમાંના
પહેલા નંબરના છોકરાની પાછળ, પાછલીના પહેલા નંબરના
છોકરાએ ઉભા રહેવું. આ પ્રમાણે બધા છોકરાએ એક પછી
એક બે હારમાં ઉભા રહેવું.

(૧) નીચેના હુકમો આપવા.

(૧) આગળ ચાલો.

(૨) હાથ વાળો.

(૩) હાથ ઉંચા કરો.

(૪) હાથ વાળો.

(૫) હાથ મોં સામા આગળ લાંબા કરો.

(૬) હાથ વાળો.

(૭) હાથ પાછા વાળો.

(૮) હાથ વાળો.

આ ઉપરની કૃતિઓ પ્રથમ હુકમના શબ્દો આપ્યાની સાથેજ કરવી. અને પછી હુકમના શબ્દ આપ્યા વગર અમથા એક, બે, આ રીતે આઠ સુધી ગણીને નવની વખતે તાળી વગાડવી. અને પાછા આ બધી કૃતિઓ પહેલેથી શરૂ કરવી.

(૨) જમણી તરફ વળો, હાથની સાંકળી કરો, આગળ કૂચ કરો, સર્પાકારે ચાલો, કહેલા હુકમ પ્રમાણે આગલી જોડીએ કેટલોક વખત જમણી તરફ, પછી કેટલોક વખત ડાબી તરફ ચાલીને જેવો સર્પ ચાલે છે, તે પ્રમાણે સર્વ હારના છોકરાઓએ સર્પાકારે ચાલવું.

ચાલો—જમણી તરફ અર્ધ ઘેર વળો—આ હુકમથી પાછી ઉપરની કસરત શરૂ કરવી.

સામા—આથી પહેલાં પ્રમાણે સામેની બાજુએ મોં કરવાં.

(૩) જમણી તરફ વળો, આગળ ચાલો, બહારનું ચક્ર, આગળની અને પાછળની હારોના વિદ્યાર્થીઓએ એક બીજાથી વિરૂદ્ધ દિશામાં દૂર ચાલવા માંડવું. અને પછી ચક્રાકાર વળીને વર્ગની પાછલી બાજુએ આવીને મળવું.

(૧) એક જગ્યાએ મળો.

(૨) હાથની સાંકળી કરો.

આ હુકમોથી હારોએ એક બીજાની પાસે આવવું, અને હાથ પકડવા.

(૩) જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર વળો—આ હુકમ પ્રમાણે કયા પછી ફરીને કસરત શરૂ કરવી.

સામા—આથી પ્રથમની સામેની બાજુએ મોં કરવાં.

(૪) આગળની હાર, છ કદમ;—ચાલો. અને હારો જમણી તરફ, વળો; એક બીજા તરફ સર્પાકારે; ચાલો.—સામેની હારે જમણી તરફ અને પાછળની હારે

રાખી તરફ વાંક લેઇને જા'ને હારોએ મધ્ય ભાગે એક ખી-
જાને મળવું. અને પછી ફરીને દૂર જવું. આ પ્રમાણે સ-
પાકારે ચાલવું.

ચાલો.—હુકમ પ્રમાણે પાછા હમેશનું અંતર છોડીને સા-
મેની બાજુએ મોં કરીને ઉભા રહેવું. (સામા કરવા.)

(૫) સાંકળીને રસ્તે સામેની હાર; છ હકમ;
ચાલો, જમણી તરફથી અર્ધધેર;—વળો હાથની સાંક-
ળી કરીને ઉંચા;—કરો. જા'ને હારો આગળ;—ચાલો—
પાછળની હારમાંના છોકરાઓએ સામેની હારના છોકરાના
ઉંચા કરેલા હાથની સાંકળી નીચેથી જતાં તાળીઓ વગાડવી.

અદલા અદલા—જા'ને હારનાં છોકરાંએ જમણી તરફથી
અર્ધધેર થવું. પાછલી હારમાંના છોકરાંઓએ સાંકળી કરી-
ને હાથ ઉંચા કરવા, અને આગલી હારનાં છોકરાંએ તે
નીચે મૂકીને જતાં રહેવું. આ પ્રમાણે અદલાઅદલનો હુકમ
જેમએ તેટલીવાર આપવો.

સામા—આથી હમેશનું અંતર રાખીને સામેની બાજુ
તરફ મોં કરીને ઉભા રહેવું.

ભાગ ૪ થો.

લરકરી કવાયત.

૧. આ ભાગમાં લરકરી કવાયત પૈકી કેટલીક કૃતિઓ
છોકરાંની ઉમરના પ્રમાણમાં કંઈક ફેરફાર કરીને કહેલી છે.

૨. પ્રથમ થોડાં થોડાં છોકરાંની બે હારો કરીને તેમની
વચ્ચે અંતર રાખીને શીખવવું. આમ કરવાનું કારણ એટ-
લુંજ કે તેનાથી શિક્ષકને પ્રત્યેક છોકરા તરફ સારી રીતે
લક્ષ દેતાં હાવશે.

૩. મોની નિશાળામાંથી વર્ગમાંનાં સમજણાં છોકરાંને શીખવવું સહેલું પડે. પછી આવા જાણીતા વિદ્યાર્થીઓને તે વર્ગ ઉપર અથવા વર્ગના ભાગ ઉપર નાયક કરીને નીમવો. છોકરાંની ઉમરના પ્રમાણમાં વર્ગની ટુકડીઓ પાડવી. કારણ એક હારમાં નાનાં મોટાં છોકરાંઓને એક ખીજ સાથે ચાલવું અશક્ય છે.

૪. ક્વાયત થોડા વખત સૂધી કરી લેવી, વીશ પચીશ મિનિટ કરતાં વધારે વખત કદી લેવો નહિ. ઘણો વખત કર્યાથી છોકરાં કંટાળીને ખરેખર ધ્યાન આપતાં નથી, અને તેમને આ કામ કંટાળા ભરેલું લાગે છે.

૫. સારી ટેવ પાડવા તથા નિયમિત કામ કરતાં આવડે છે માટે ક્વાયત હમેશાં ચાલુ રાખવી જોઈએ.

ચોમાસામાં જ્યારે ખુટ્ટી જગ્યા ઉપર ક્વાયત થઈ શકે નહિ, ત્યારે નિશાળામાં કરાવવી.

૬. હુકમના શબ્દો સ્પષ્ટ અને જોરસા સાથે કહેવા જોઈએ, પ્રત્યેક હુકમના બે ભાગ હોય છે. પહેલાં ઇસા, અને ખીજમાં જે કરવાનું હોય તે. ઇસારાના શબ્દ ધીમે રહીને બોલવા, અને મુખ્ય શબ્દ જલદીથી જોરસા સાથે બોલવા. અને શબ્દ બોલતાં થોડું થોમવું.

ઉદાહરણ—જમણી તરફ વાળો, જ્યારે એક વખત હુકમ ખરેખર અમલમાં ન આવ્યો હોય ત્યારે (જેમ હતા તેમ) આ હુકમ અપાવો, અને તેમની જે ભૂલ હોય તે તેમને સમજાવી ફરીને તેજ હુકમ આપવો. ક્વાયતનો આગળ લખ્યા પ્રમાણે આરંભ કરવો.

લેગા થવું.

લેગા થવું—આ હુકમ સાથે વર્ગને અથવા વર્ગની ટુ-

કડીને બીજા ભાગમાં કહ્યા પ્રમાણે ભેગા થવા દેવા, તેજ ભાગમાં કહ્યા પ્રમાણે હારોના આકાર તરફ લક્ષ આપવું. સાર પછી હવે પછીના હુકમ આપવા.

ધ્યાન—જમણી તરફથી ખરોખર થાઓ, આંખો સાંભી, સ્વસ્થ ઉભા રહો.

છોડી દેવું.

કવાયત કરવાનું થઇ રહ્યા પછી આગળ કહ્યા પ્રમાણે છોકરાઓને છોડી દેવા.

જમણી તરફ વળો—બધાઓએ જમણી તરફ વળવું.

છટ્ટી—આગળની હારે ડાબી બાજુએ અને પાછળની હારે જમણી બાજુએ એક ડમરું ભરવું. અને ક્ષણવાર યો-બીને હારો છોડી પોતપોતાની જગાએ જતા રહેવું. આગળ શીખવતા પહેલાં ધ્યાન, હારો ખુલ્લી અને બધા ક'વી, “ વળવું ” આ સારી રીતે છોકરાઓ સમજાવી નેમએ. આ બધા વાતો બીજા ભાગમાં કહેલી છે.

પ્રકરણ ૧ લું.

અવયવ ખીલવનારી કવાયત.

નીચેની કસરતનો ઉદ્દેશ એટલોજ છે કે તેથી છાતી ખીલતી રહે, ખુંધ વળે નહિ. અને શરીરમાંના સ્નાયુ સુદૃઢ થાય. શિક્ષકોને વિનંતી છે કે તેમણે હવે પછીની કૃતિઓ તરફ વિશેષ લક્ષ આપવું.

(૧) પહેલી અને બીજી કૃતિઓ સ્નાયુને હલકા બ્યા-યામ થવા માટે છે. આને માટે આમાંના હુકમ હલકા સા-દથી આપવા અને કૃતિ કરવી.

(૨) ત્રણથી છ સુધીની કૃતિઓ ખભા પાછળવાળામાટે છે.

(૩) સાતમી કૃતિ ખબા નીચે દાખવાતે માટે છે. માટે તે જોરથી કરવી જોઈએ, તે પૈકી ધણીખરી કૃતિઓ કરવાથી મહેનત પડે તેવી છે. માટે પ્રત્યેક કૃતિ કેટલી વખત કરાવવી. આ તરફ શિક્ષકોએ લક્ષ આપીને યોગ્ય વખત કરતાં વધારે વખત મહેનત કરાવવી નહિ. એક પ્રકારની કૃતિ થઇ રહ્યા પછી છોકરાઓને વિસામો મળવા સાડ આરામથી ઉભા રહેવા દેવા જોઈએ.

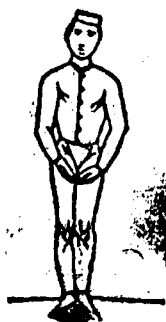
અર્ધા જમણી બાજુ તરફ વળો—બીજા ભાગમાં કલા પ્રમાણે બધા વિદ્યાર્થીઓમાં અંતર રહેવા સાડ હારો ખુલ્લો રહેવી જોઈએ અને આગળ આપેલી કૃતિ કરવા સાડ વિદ્યાર્થીઓનાં મોં અર્ધ જમણી બાજુ તરફ કરાવવાં. આથી તેમના હાથ પાસેના વિદ્યાર્થીઓને લાગશે નહિ.

ઈશારાના શબ્દ.

અવયવ ખીલવવાની કૃતિ.

પહેલી કૃતિ—

એક—હયેળી કમરથી જરા નીચે લાવવી. આંગળાંનાં ટેરવાં એક બીજાને લાગવા દેવાં. ત્રણ નીચેની બાજુએ અને બાહુ પાસામાં રહેવા જોઈએ. (આકૃતિ ૧૯ મી જુઓ.)



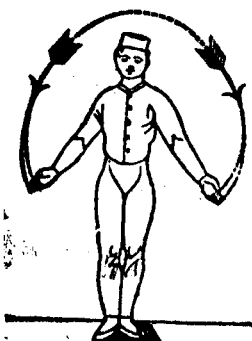
આકૃતિ ૧૯.

(૩૭)



આકૃતિ ૨૦.

એ—હાથનાં આંગળાંનાં ટેરવાં એક બીજાને લાગેલાંજ રહીને હાથ ધીમે ધીમે ઉંચા કરીને તેની માથા ઉપર કમાન કરવી. કોણીઓ પાછળ અને ખભા નીચે દબાવવા. (આકૃતિ ૨૦ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૨૧.

ત્રણ—માથે મૂકેલા હાથ એક બીજાથી દૂર કરીને બાહુ ટટાર કરવા. પછી ત્રિશુળની પેઠે પાછળ દાબીને હાથ નીચે આણવા. અને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું. (આકૃતિ ૨૧ મી જુઓ.)

આ કૃતિમાં છાતી અને ડોક ઉંચાં કરવાનાં અને ખભાનાં હાડકાં માંહે દાબવાનો પ્રયત્ન કરવો.

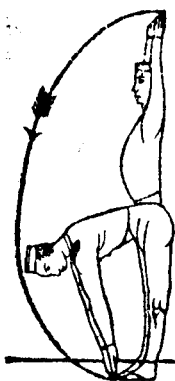
બીજી કૃતિ.

કોણીઓ ન વાળતાં ખભા પાછળ દબાવીને પડખાની પાછળની બાજુએ હાથ પાછળ કરવા. (આકૃતિ ૨૨ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૨૨

આકૃતિ ૨૩

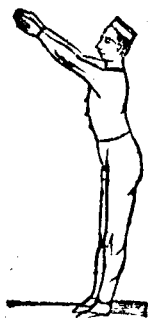


એક—હાથ પાછળથી માથા ઉપર મળે
લાં સુધી ખભા પાછળની બાજુએ દાબીને
મૂકવા. હથેળી સામેની બાજુએ રહેવી ને-
છએ. આંગળીઓ ઉપર દેખાતી રાખવી.
અંગુઠા એક બીજામાં ગુંથાએલા રહેવા
નેછએ. ડાબો અંગુઠો આગલી બાજુએ
રહેવો નેછએ. (આકૃતિ ૨૩ મી જુઓ.)

બે—આગલી બાજુએ ધીમે રહીને
શરીરની કમાન કરવી. તે એવી કે આં-
ગળીઓનાં ટેરવાં પગની આંગળીઓને
આકૃતિ ૨૪. લાગશે, દંડ અને ઢીચણ સીધા રહેવા
નેછએ, માથું પણ સામેની બાજુએ
નીચે વાંકું વાળવું નેછએ.

ત્રણ—હાથ એક બીજાથી દૂર કરવા અને ધીમે
ધીમે ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું.

ચોડું થોભ્યા પછી શરીર અને હાથ ધીમે ધીમે
ઉંચા કરવાં, શરીર ટટાર કરવું. અને હાથ પહેલાં પ્રમાણે
માથા પર લેઈ જવા. (આકૃતિ ૨૪ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૨૫

ત્રીજી કૃતિ.

એક—દંડ લાંબા કરીને હડપચીની
રેખામાં શરીર આગળ હાથ લાવવા. હ-
થેળીઓ એક બીજાને લાગેલી અને અં-
ગુઠા તર્જની આંગળીને ચોંટેલા રહેવા ને-
છએ. (આકૃતિ ૨૫ મી જુઓ.)



એ—હાથ એક ખીજથી દૂર કરવા, તે દૂર રાખીને કાણીઓ ન અડકાડતા હાથ ને ખભા એક સરળ રેખામાં રાખીને હથેળી ઉપરની બાજુએ રાખીને હાથ પાછળની બાજુએ ફેંકવા. આ વખતે છાતી થાય તેટલી તાણવી નેમ્મએ. પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહેવું. શરીરનું વજન આગલી બાજુએ નાંખવું. (આકૃતિ ૨૬ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૨૬

એક—હલકી તાણી પાડી ખંને હાથ આગળ લાવવા. તે હડપચીથી સરળ રેખામાં હોવા નેમ્મએ. (પાછળ “એક” એમાં કહ્યા પ્રમાણે.)

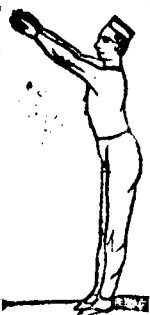
એ—પાછળ “એ” એમાં કહ્યા પ્રમાણે.

ત્રણ—આ ઉપર “એક” અને “એ” આ હુકમ આપ્યા સિવાય તેમાંની કૃતિઓ આગળ હુકમ આપતાં સુધી કરવી.

સ્થિર—આ હુકમ મળતાની સાથે વિદ્યાર્થીઓએ “એ”ની સ્થિતિમાં આવવું અને થોડું થોભીને પહેલી કૃતિઓમાંની “ત્રીજી” પ્રમાણે હાથ ધીમે ધીમે લાવીને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું.

ચોથી કૃતિ.

એક—ત્રીજી કૃતિમાંની (એક) પ્રમાણે હાથ આગળ કરવા, ફક્ત મૂઠીઓ વાળેલી રાખવી. (આકૃતિ ૨૭ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૨૭.



આકૃતિ ૨૮.

એક—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે એકદમ હાથ આમળ લાવવા.

બે—ઉપર પ્રમાણે એકદમ હાથની મૂઠીઓ ખભા પાસે લાવવી.

ત્રણ—“એક” “બે” આ હુકમ આપ્યા સિવાય આકૃતિ ચાલુ રાખવી.

સ્થિર—આ હુકમથી છોકરાંએ “બે” ની સ્થિતિમાં આવીને થોડું થોભી ખતે હાથ બે બાજુએ લાંબા કરી ખભાની સરળ રેખામાં ફેંકવા, પછી મૂઠીઓ ઉઘાડવી, હથેળાઓ ઉપરની બાજુએ રાખવી. પછી થોડું થોભીને હાથ ધીમે ધીમે ધ્યાનની સ્થિતિએ લાવવા.

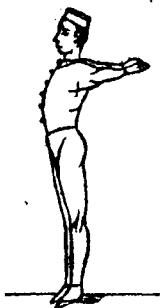


આકૃતિ ૨૯.

પાંચમી કૃતિ.

એક—હડપચીની રેખામાં ત્રીજી કૃતિમાંના “એક” માં કહ્યા પ્રમાણે હાથ આમળ ઉંચા કરવા. (આકૃતિ ૨૯ મી જુઓ.)

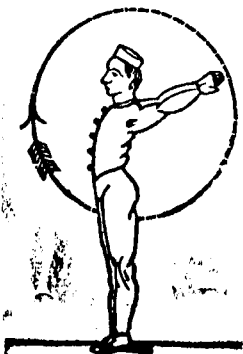
એ—હાથ એકદમ દૂર કરીને ખભાની પાંસળીમાં પાછળ કરવા. કોણીઓ છેક સરળ રાખવી, હથેળીઓ ખુલ્લી અને નીચેની બાજુએ રાખવી જોઈએ. (આકૃતિ ૩૦ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૩૦.

ત્રણ—મુઠીઓ વાળીને હાથ થાય તેટલી ઝડપથી આગળથી પાછળ, આ પ્રમાણે સપાટાબંધ ફેરવવા.

(આકૃતિ ૩૧ મી જુઓ.)



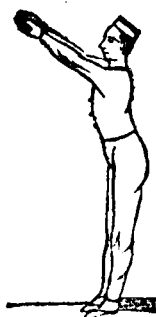
આકૃતિ ૩૧.

સ્થિર—આ ઉપર વિદ્યાર્થીઓએ પ્રથમ “ એ ” ની સ્થિતિમાં આવીને પછી ધીમે ધીમે અસલની સ્થિતિએ આવવું.

છઠ્ઠી કૃતિ.

એક—ત્રીજી કૃતિમાંની “એક” પ્રમાણે હથેળીઓ એક બીજાને લાગેલી એવા હાથ હડપચીની રેખામાં લાવવા.

(આકૃતિ ૩૨ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૩૨.

બે—ત્રીજી કૃતિમાંની “ બે ” માં કલા પ્રમાણે ખભાની રેખામાં હાથ પાછળ લેઈ જવા.

(આકૃતિ ૩૩ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૩૩.

ત્રણ—પાછળ નીચે ત્રિકોણમાં હાથ જોડી ફેંકવા, દંડ સરળ રાખવા, કરોડના હાડકાની પાછળ હથેળીનો પાછલો ભાગ એક બીજાને અડકાડવો. (આકૃતિ ૩૪ મી જુઓ)



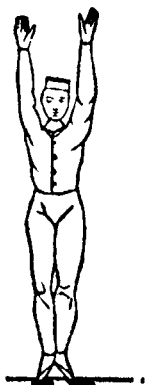
આકૃતિ ૩૪.

ચાર—આ ઉપર “એ” અને “ત્રણ” આ હુકમોની કૃતિઓ હુકમ આપ્યા સિવાય કરવી.

સ્થિર—પાછળ કલા પ્રમાણે.

૭ મી કૃતિ.

એક—હાથ ખભેથી જાયા ઉભા કરવા. તે એક બીજાથી સમાંતર રહેવા જોઈએ, કોણીઓ સીધી, હથેળીઓ ઉઘાડી, અને સામેની બાજુએ, આંગળાં ઉપરની બાજુને દેખાડતાં રહેવાં જોઈએ. આ યાવ છે તેની સાથેજ પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહીને જાયા થવું. (આકૃતિ ૩૫ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૩૫.

૭ એ—હાથ અને દંડ એકદમ નીચે કરવા. તેમ કરતી વખત મૂઠીઓ વાળીને તે આગલી બાજુએ ખભાના સાંધા પાસે આણવી. આંગળાં આગળની બાજુએ રહેવાં જોઈએ. દંડ પાસા સાથે રાખવા, કોણીઓ પાછલી બાજુએ રહેવી જોઈએ, પગ જમીન ઉપર ટેકવા જોઈએ. (આકૃતિ ૩૬ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૩૬.



ત્રણ—જોરથી હાથ નીચે પાસાં સાથે કરવા, નીચે કરતી વખત મૂઠી ઉઘાડીને અસલ સ્થિતિએ આવવું એટલે સ્થિર રહેવું. (આકૃતિ ૩૭ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૩૭.

એક, બે, ત્રણ—પ્રત્યેક હુકમની સાથે ઉપર પ્રમાણે કૃતિઓ કરવી.

ચાર—જુદા જુદા હુકમો સિવાય ઉપરની સર્વ કૃતિઓ કરવી.

સ્થિર—ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું.

સલામ કરવી.

છોકરા કવાયત કરતાં હોય તે વખત કોઇ માન આપવા લાયક માણસ તેમની પાસે થઇને જાય, તેને લશ્કરી રીત પ્રમાણે સલામ કરતાં છોકરાઓને શીખવવી જોઇએ.

ધસારાના શબ્દ.

જમણા હાથથી સલામ.

એક—જમણા હાથ વર્તુળ આકૃતિ રેખાથી ઉપર જાયકીને કપાળને લગાડવો. હાથેળી સામેની બાજુએ, આંગળાં જમણી આંખથી થોડાં ઉપર અને અંગુઠો તર્જની આંગળીની પાસે રહેવો જોઇએ.

બે—હાથ નીચા કરીને માથું પ્રથમ પ્રમાણે સામું કરવું.

સલામ કરવા બદલ નિયમ—જે માણસને સલામ

કરવી હોય તે માથુસ હારથી ચાર પગલાં આગળ આવી પહેાંચે એટલે સલામ કરવી. રમવાની જગ્યાએ બેસેની ટોળી શિક્ષક પાસે થઈને જવા લાગે તે વખતે નિયમ પ્રમાણે તેમને સલામ કરવાની ટેવ રખાવવી.

પ્રકરણ ૨ જું.

તોલ સંભાળવાની કસરત.

આ કસરતનો ઉદ્દેશ એટલોજ છે કે વિદ્યાર્થીઓને પોતાના પગ ઉપર પકડું ઉભા રહેતાં આવડે, તેમને જરા ધક્કા લાગવાની સાથે તેમણે પડવું ન જોઈએ. તેમજ શરીર અને ખભા ન હલાવતાં ખભા સરળ રાખીને તેમને ઢીચથુ હલાવતાં આવડે. આ ઉદ્દેશ સાંધવા માટે બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ, કારણ કે સાફ ચાલતાં આવડવાને માટે આ બંને વાતો ખરેખર જરૂરની છે.

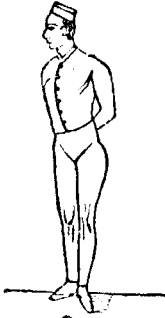
આ કસરત કરતી વખતે વિદ્યાર્થીઓએ પોતાનાં શરીર છેક ટટાર રાખવાં.

ધસારાના શબ્દ.

પહેલી સ્થિતિ.

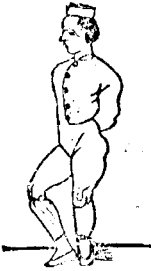
એક—બંને હાથ પાછળ કરીને ડાબે હાથે જમણા કંડ કાણી ઉપર ઝાલવો. જમણો હાથ ડાબા હાથની કાણી નીચે રહેવો જોઈએ. માથું સરળ રાખીને છાતી વિસ્તીર્ણ કરવી, અને શરીરનું વજન આગળની બાજુએ નાંખવું.

બે—પગની પાની ઉપર અર્ધડાખી તરફ વળવું. આથી ડાખી પાનીની પાછળની બાજુ જમણી પાનીની માંહેલી બાજુને લાગશે, આંખો અર્ધાંત જમણા ખભા ઉપર જોતી હશે.



આકૃતિ ૩૮.

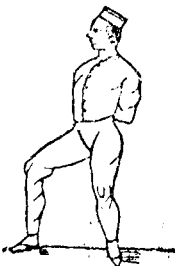
ત્રણ—જમણી પાની ડાબી પાની સામે લાવવી, બંને પગ એક બીજાથી કાટખૂણે રહેવા જોઈએ. જમણો પગ સામેની બાજુને બતાવતો હોવો જોઈએ. શરીરનો ભાર ડાબા પગ ઉપર હોવો જોઈએ. (આકૃતિ ૩૮ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૩૯.

બીજી સ્થિતિ.

એક—શરીર વાંકું ન વાળતાં ને પાની-ઓ ન હલાવતાં ધીમે ધીમે ઢીંચણ વાંકા વાળીને પગ થાય તેટલા વેગળા કરવા. (આકૃતિ ૩૯ જુઓ.)



આકૃતિ ૪૦.

બે—આગળની બાજુએ ડાબી પાનીની રેખામાં જમણો પગ સુમારે એક હાથ આગળ રાખવો. જે ડાબો પગ હજી સુધી વાંકો વળેલોજ છે, તે ઉપર શરીરનું વજન રાખવું. જમણો ઢીંચણ વળેલો અને સહેજ મૂકેલો હોવો જોઈએ. (આકૃતિ ૪૦ મી જુઓ.)

(૪૭)

બીજી સ્થિતિમાં પહેલી કૃતિ.

એક—જમણા પગ ડાબી પાની પાછળ સુમારે આઠ ઇંચ રાખવો, ધીમે રહીને તે પગનાં આંગળાં જમીન ઉપર ટેકવાં કે તે લાંબ રેખામાં રહેશે. ઢીંચણ વાંકા વળેલા અને એક બીજાથી દૂર રહેવા જોઈએ, શરીરનો ભાર ડાબા પગ ઉપર રહેવો જોઈએ.

(આકૃતિ ૪૧ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૪૧.

બે—પગ ન હલાવતાં ડાબો ઢીંચણ ધીમે ધીમે સીધો કરીને શરીર ઉંચું કરવું.

(આકૃતિ ૪૨ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૪૨.

ત્રણ—ધીમે ધીમે પાછું શરીર નીચે કરવું અને એકની સ્થિતિમાં આવવું. (આકૃતિ ૪૩ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૪૩.

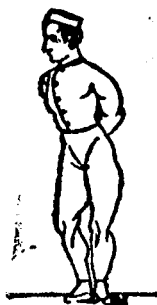


આકૃતિ ૪૪.

ચાર—પાછા બીજી સ્થિતિ પ્રમાણે જમણા પગ આગળ કરવો. (આકૃતિ ૪૪ મી જુઓ.)

પહેલી સ્થિતિ—હાંચણુ ટટાર કરવા, જમણી પાની ડાબી પાની સુધી લાવવી ને પહેલી સ્થિતિમાં આવવું.

ત્રીજી સ્થિતિ.



આકૃતિ ૪૫.

એક—પહેલી સ્થિતિમાં રહીને જમણી બાજુ આગળની બાજુએ ઝોકતી રાખવી, તે એવી રીતે કે ખભો અને હાંચણુ એ પગની આંગળીઓને લગ થાય, શરીર ટટાર રાખવું. (આકૃતિ ૪૫ મી જુઓ.)

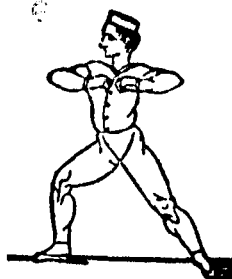


આકૃતિ ૪૬.

એ—જમણો પગ જલદી દોઢ હાથ આગળ મૂકવો આગળનો પગ હાંચણુથી નીચે જમીનથી લગ રખામાં રહેવો જોઈએ. જમણો હાંચણુ સીધો રહેવો જોઈએ, પગ જમીન ઉપર મજબૂત મુકવા બંને પાનીઓ મળીને જે લીટી થશે તે સામેની બાજુથી કાઢખૂણ કર-

(૪૯)

નારી હોવી જોઈએ. શરીર ટટાર
અને ખભા ડાબી બાજુથી સરળ
રાખવા. (આકૃતિ ૪૬ મી જુઓ.)
ત્રીજી સ્થિતિમાં બીજી કૃતિ.



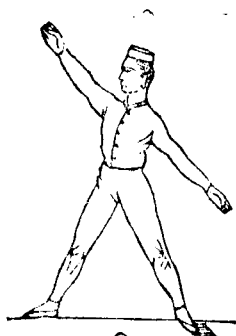
આકૃતિ ૪૭.

એક—પાછળની બાજુથી હાથ
શરીર આગળ ધીમે ધીમે લાવવા, મૂ-
ઠીઓ વાળેલી રહેતી જોઈએ, આંગ-
ળાનાં મૂળ ઉપર રહેવાં જોઈએ, મૂ-
ઠીઓ એક બીજાને લાગેલી રહીને તે
કુંડી પાસે રહેવી જોઈએ. પછી હાથ
કુંડી પાસેથી છાતીના ઉપરના ભાગ
સુધી ઉંચી લેવા, કોણીઓ પાછળ
રાખવી. (આકૃતિ ૪૭ મી જુઓ.)



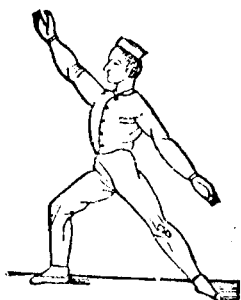
આકૃતિ ૪૮.

બીજી—ખભા પાછળ કરવા, કો-
ણીઓ પાસાની, પાસે પડવા દેવી,
મૂઠીઓ વાળેલા હાથ આગળ કરવા,
થોડું થોડું પછી જમણા હાથ સા-
મેની બાજુએ એટલો જાઓ કરવો
કે કાંડું માથાની જગ્યાએ બરાબર
થાય, ડાબો હાથ પાછળ ફેંકવો. તે
એવો કે કાંડું નીચેની બાજુએ ઝુકે-
લું રહે, બંને મૂઠીઓ ઉઘાડવી. અને
બંને હાથની એક સીધી લીટી શરીર
ઉપર ત્રાંસી થવી જોઈએ. આખો
જમણા હાથને જોતી રાખવી.
(આકૃતિ ૪૮ મી જુઓ.)



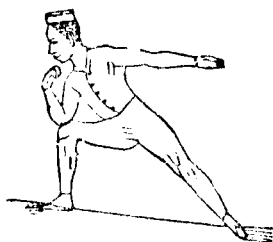
આકૃતિ ૪૯.

ત્રણ—હાથ જેવાને તેવા અસલ સ્થિતિમાં રાખીને પગ જગે ઉપરથી ન હલાવતાં જમણો ઢીંચણુ ટટાર કરીને શરીર ઊંચું કરવું. (આકૃતિ ૪૯ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૦.

ચાર—જમણો ઢીંચણ પાછો વાંકો વાળીને શરીર આગળ વંકાવવું. અને એમાં કલા પ્રમાણે થવું. (આકૃતિ ૫૦ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૧.

પાંચ—જમણા હાથની મૂંઠી વાળી કોણી જમણા પગના, ઢીંચણુને લાગે ત્યાં સુધી નીચે વાળીને આણુવી. શરીર પણ જમણા હાથના સુમારે એટલું વંકાવવું કે મોં જમણા હાથની મૂંઠી ઉપર મૂકાય. (આ. ૫૧ મી જુઓ)

પહેલી સ્થિતિ—પાછળ કહી ગયા પ્રમાણે હાથ પાછળ કરીને પહેલી સ્થિતિમાં આવવું.

સામા—સામેની બાજુએ મોં કરીને હાથ નીચે પડવા દેવા. અને અસલ સ્થિતિમાં આવવું.

શિક્ષકને સૂચના—આ સર્વ કસરત અર્ધ જમણી તરફ વળીને પણ કરતાં આવડવી જોઈએ. આ વખતે ડાબો હાથ અને ડાબો પગ આગળ મૂકવો. ઉપરની કસરત જલદી કરવી, અને જલદી કરતાં “એક” “બે” આ હુકમ આપવા; અમુક સ્થિતિ ઠીકાની સાથેજ બધાંએ તે સ્થિતિ માં જેવું કંઈ હોય તેવું કરવું.

આથી વિદ્યાર્થીઓને તોલ સંભાળીને સ્થિતિ બદલતાં આવડશે.

આ કસરત જલદી જલદી કરતી વખત એમાં “પહેલી કૃતિ” અને “બીજી કૃતિ” કહેલી છે તે છોડી દેવી.

આગળ કહ્યા પ્રમાણે આ કસરત જલદી જલદી કરાવવી.

પહેલી સ્થિતિ—પાછલી બાજુએ કોણી ઝાલીને અર્ધ ડાબી તરફ અથવા અર્ધ જમણી તરફ વળવું. અને કહ્યા પ્રમાણે બંધી કસરત કરવી.

બીજી—બીજી સ્થિતિમાં આવવું.

પહેલી—પાછા પહેલી ઉપર આવવું.

ત્રીજી—ત્રીજી ઉપર આવવું.

પહેલી—પહેલી ઉપર આવવું.

બીજી } હુકમ પ્રમાણે કસરત કરવી. .

ત્રીજી } શિક્ષકે ગમે તેમ હુકમ બદલવા.

બીજી } વિદ્યાર્થી બીજી સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તેમને હવે

પછીની લખેલી કસરત કરવા લગાડવા.

એકવડા હુલો—શરીરનું વજન ડાબા પગ ઉપર નાંખીને જમણા પગ ઉપર મૂકવો. અને તે તરતજ જમીન પર પછાડવો.

એવડો હુદ્દો—પાછળ કલા પ્રમાણે જ નમણો પગ જાયકાને જમીનપર એ વાર પછાડવો. પહેલી વખત પાની અને બીજી વખત તળીયું પછાડવું.

આગળ—જમણો પગ ઉંચકાને તે એક વેંત આગળ કરીને ત્યાં નીચે મૂકવો, પછી ડાબો પગ ઉંચકાને તે પણ તેટલો આગળ લાવવો. આ બધું બીજી સ્થિતિમાં હોય એ તે વખત કરવું.

એકવડો હુદ્દો } ઉપર કલા પ્રમાણે.
એવડો હુદ્દો }

પાછા જાઓ—ડાબો પગ એક વેંત પાછળ લેઈ જવો અને તે ઉપર બાર મૂકાને જમણો પગ પણ તેટલો જ પાછો લેવો.

એકવડો હુદ્દો } પાછળ કલા પ્રમાણે.
એવડો હુદ્દો }

પહેલી સ્થિતિ—પહેલી સ્થિતિમાં આવવું.

આ ઉપરની કૃતિઓનો ઉદ્દેશ એટલો જ છે કે તેથી વિદ્યાર્થીઓને પોતાના અવયવો ઉપર તોલ સંભાળતાં આવડે, અને તેમને પોતાની જગ્યાપર જામા રહેતાં આવડે. તેમને તોલ સંભાળતાં આવડે છે કે નહિ તે શિક્ષકે વારંવાર જોતાં રહેવું.

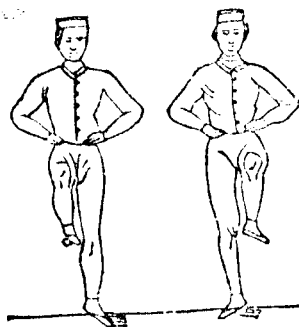
પ્રકરણ ૩ જું.

સંયુક્ત કૃતિ.

આ પ્રકરણમાં બંને કૃતિઓનું મિશ્રણ છે. એમાં હાથ અને પગ આ બંનેને એકી વખતે કામમાં લેવાના છે. ખરું

જોઈએ તો કૃતિઓ લશ્કરી છે પણ શરીર ટઠ થવા સાડ આ વ્યાયામ (કસરત) ઉત્તમ છે. માટે તે અહીંયાં આપેલી છે. પાછલા બે પ્રકરણમાંની કૃતિઓ વર્ગમાં સારી રીતે આવડયા સિવાય આ શરૂ કરવી નહિ.

ઇસારાના શબ્દ.

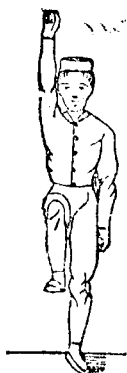


આકૃતિ પર આકૃતિ પડ ત્યેક પગ બીજા ઘુંટણની રેખામાં ઉંચો કરવો. અને ધીમે ધીમે અથવા જલદી જેવો હુકમ હોય તે પ્રમાણે તે પગ પોતાની જગ્યાએ રાખીને બી. જો પગ તેડલેજ ઉંચો કરીને પાછો નીચે મૂકવો. આ પ્રમાણે બંને પગ લંબ રેખામાં ઉપર નીચે આ પ્રમાણે હલાવવા. (આ કૃતિ પર અને પડ મી જુઓ)

થાભો - થોભીને હાથ નાંખે કરીને અસલ રિયતિએ આવડુ

પહેલી ઉભી કૃતિ.

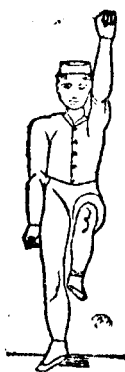
એક—જમણા હાથની મુઠી વાળીને તે હાથની કોણી ન વાળતાં ખભાની છેક ઉપર સીધો ઉંચો કરવો. આંગળાં આગળની બાજુએ રાખવાં. આજ વખતે જમણો પગ ઉચકીને તે ગાબા ઘુંટણની ઉંચાઈ ઉપર લાવવો. (આકૃતિ ૫૪ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૪.

બે—મૂઠી વાળેલો જમણો હાથ પાસા લગત નીચે કરવો. જમણો પગ જમીન ઉપર ટેકવો, અને પછી “એક” માં કહ્યા પ્રમાણે ગળે હાથ અને ગળે પગ ઉંચો કરવો.

(આકૃતિ ૫૫ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૫.

એક—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

બે—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

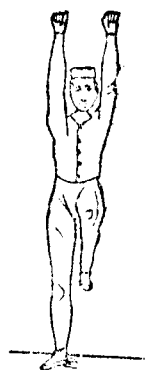
ત્રણ—આ ઉપરથી “એક” અને “બે” આ ઉપરના હુકમ આપ્યા સિવાય ઉપરની કૃતિઓ કરાવવી.

ચિથર—આ ઉપરથી અમલ રિથિતિએ આવવું.

બીજી ઉભી કૃતિ,

ટોણીએ સીધી રાખીને અને મૂડીએ વાળીને બંને હાથ ખભા ઉપર લાંબ રેખામાં ઉંચા કરવા. હાથનાં આંગળાં સામેની બાજુએ રાખવા. આજ વખતે ડાબો પગ જમણા દીંચણની ઉંચાઈ જેટલો ઉંચો કરવો.

(આકૃતિ ૫૬ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૬.

બે--બંને હાથ નીચા કરીને ખભાની સામે લાવવા. ડાબો પગ પોતાની જગ્યાએ મૂકવો, અને જમણો પગ ઉચકીને ડાબા દીંચણ જેટલો ઉંચો કરવો. (આકૃતિ ૫૭ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૭.

એક બે--પાછળ કલા પ્રમાણે બંને હાથ ખભા પાસે લાવીને ડાબો પગ જમીન ઉપર ટેકવો. અને જમણો પગ ઉંચો લેવો.

ત્રણ--“એક” અને “બે” આ હુકમ સિવાય આ કૃતિ એક સરખી ચાલુ રાખવી.

સ્થિર--આથી થોભીને અસહની સ્થિતિએ આવવું.

ત્રીજી ઉભી કૃતિ,

એક—પાછળ કંઠા પ્રમાણે બંને હાથ ઉંચા કરીને પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહી પાની ઉંચી રાખવી. (આકૃતિ ૫૮ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૮.

બે—મૂંઠી વાળેલા બંને હાથ જોરથી પાસા લગત પડવા દેવા, અને પગનાં તળીયાં પણ જમીનને લાગવા દેવાં.

(આકૃતિ ૫૯ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૫૯.

ત્રણ—પગની પાની ઉંચી કરીને ન બેસતાં હાથનાં આંગળાંનાં મૂળ પગનાં આંગળાંની પાસે જમીન ઉપર ટેકવાં.

(આકૃતિ ૬૦ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૬૦.

એક--પ્રથમ પ્રમાણે.

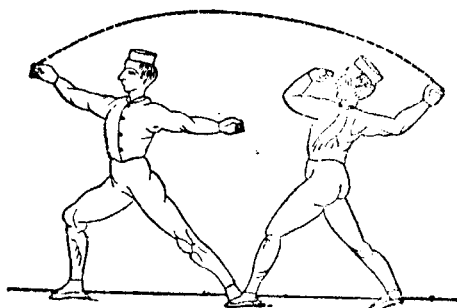
આ પ્રમાણે “બે” “ત્રણ” આ હુકમ જોઈએ તેટલી વખત આપીને દસરત કરાવવી.

સ્થિતિ--થોભીને અસલની સ્થિતિએ આવવું.

હુલો અને બચાવ.

પહેલી કૃતિ.

હુલો--આથી “તોલ સંભાળવાની ત્રીજી સ્થિતિ પ્રમાણે” જમણો પગ આગળ મૂકવો. આજ વખતે જમણા હાથની મૂડી વાળીને તે આગળની બાજુએ ફેંકવો. ને મોંની સપાટી ઉપર લાવવો. હાથ પાછળ ફેંકવો. તે એવો કે બંને હાથ મળીને સહજ ત્રાંસી લીટી શરીર ઉપરથી જાય. (આકૃતિ ૬૧ મી જુઓ.)



બચાવ--આથી ગમે પગ જમણા પર કાયમ રાખીને જમણો પગ અને જમણો હાથ પાછળ ફેંકવો. તે એવી રીતે કે જમણો પગ ગાંઠ પગની પાછળ સુ-

આકૃતિ ૬૧.

આકૃતિ ૬૨. મારે એક હાથ

અંતર ઉપર રહેવો જોઈએ, જમણો હાથ પાછળ કર્યો તે પણ મોંની ઉંચાઈ ઉપર જ રહેવો જોઈએ. આ પ્રમાણે છાતી ગાંઠી તરફથી જમણી તરફ લાવવી. ગમે હાથ સામે જ એવી રીતે ધરવો કે તે જેમ કંઈ છાતીનું સંરક્ષણ કરતો હોય. (આકૃતિ ૬૨ મી જુઓ.)

હુલ્લો } પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.
ખચાવ }

ચાલના દો--જુદી જુદી જાતના હુકમ આપ્યા સિ-
વાય કૃતિ શરૂ રાખવી.

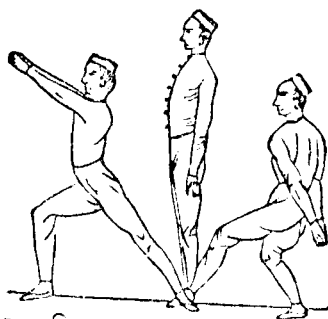
ચોભો--ચોભીને અસલની સ્થિતિએ આવવું. અથા
હાથે આરંભ કરીને એજ કૃતિ કરાવવી.

હુલ્લો--મૂઠી વાળીને ડાબો હાથ અને ડાબો પગ આ-
ગળ કરવો. બાકી કૃતિ પહેલાં કહ્યા પ્રમાણેજ કરાવવી.

ખચાવ--હુકમ સિવાય કૃતિ ચાલુ રાખવી.

ચોભો--પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

ખીજી કૃતિ.



આ કૃતિ ૬૩. ૬૪. ૬૫. (આકૃતિ ૬૩ મી જુઓ.)

એ--અસલની સ્થિતિ-
એ આવવું. (આકૃતિ ૬૪
મી જુઓ.)

ત્રણ--“ખચાવ કરો”
આ હુકમ પ્રમાણે જમણો
પગ પાછળ કરવો. અને તેજ
વખતે બાહુ લાંબા રાખીને
બંને હાથ જોડીને તે પાછળ

(૫૯)

કરવા. (આકૃતિ ૬૫મી જુઓ)

એક—આ સ્થિતિમાં આવવું.

આ વખતે શિક્ષકે જોઈએ તો “એક” પછી “ત્રણ” આજ હુકમ આપવો. આથી વીધાર્થીઓને આગળથી એક-દમ પાછળ જતાં આવડશે.

આ કૃતિમાં ડાબો પગ છેક સ્થિર રાખવો જોઈએ, તે હલાવવો એ નકામું છે.

ડાબા પગથી આરંભ કરીને આજ કૃતિ કરવી.

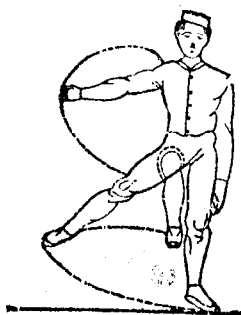
એક, બે, ત્રણ—ડાબો પગ આગળ કરીને પાછળ કહ્યા પ્રમાણે ચાલવા દેવું.

જમણી બાજુ વિસૃત કરનારી કસરત.



એક—મૂઠી વાળેલો જમણો હાથ છાતી પાસે છાતીની મધ્યોમધ્ય ગળા પાસે લાવવો, કોણી ઉપર કરીને ખભાની સપાટી ઉપર લાવવી. આજ વખતે જમણો પગ ડાબા ઢીંચણની જગ્યાની સપાટી ઉપર લાવવો, જમણો ઢીંચણ સામેની બાજુએ વાંટો વળેલો રહેવો જોઈએ. (આકૃતિ ૬૬મી જુઓ.)

આકૃતિ ૬૬.



બે—જમણો હાથ અને પગ એકદમ પૂર્ણ લાંબા કરીને વર્તુળાકાર જમણી બાજુએ ફેંકવા. અને તે નીચે લાવીને અસલ સ્થિતિએ આવવું. (આકૃતિ ૬૭ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૬૭.

એક } પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે.
બે

ડાબી બાજુએ વિસૃત કરનારી કસરત.

એક, બે--પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે ફક્ત જમણાને બદલે ડાબા પગ અને ડાબા હાથથી કરાવવાની કસરત.

એક વખત જમણી અને એક વખત ડાબી બાજુ વિસૃત કરનારી કસરત. આ કસરત પાછળની બે કસરતોનું મિશ્રણ છે.

એક--આથી જમણો હાથ અને પગ જમણી બાજુ વિસૃત કરનારી કસરતમાંની “એક” માં કહેલી સ્થિતિમાં લાવીને થોડું થોભીને “બે” આ હુકમની વાટ ન જોતાં હાથ અને પગ જમણી તરફ વર્તુળાકાર ફેંકીને અસલ સ્થિતિએ આવવું.

બે--ઉપર પ્રમાણે ડાબો હાથ અને ડાબો પગ ડાબી તરફ.

એક, બે--આ હુકમ જલદી જલદી આપ્યાથી આ કસરત ઝડપથી કરતાં આવડશે.

આ કસરત કરતી વખત વિદ્યાર્થીઓએ ઝોંક ન લેતાં તેમને એક પગ ઉપર સ્થિર ઉભા રહેતાં આવડવું જોઈએ.

ભાગ પ મો.

ફૂંચ કરવી.

પાછળની બધી કસરત (કવાયત) આવડ્યા પછી છોકરાં હવે “ફૂંચ કરવાનું” શીખવાને યોગ્ય થશે, આ શીખવવાને તેમની એકવડી અથવા બેવડી હાથેની ટોળીઓ કરવી. છોકરાં વચ્ચે અંતર રાખવું.

અંતર રાખવાની કવાયત.

ભાગ ખીજમાં કહ્યા પ્રમાણે વર્ગની એક અથવા બે હારો બરાબર થયા પછી છોકરાં અસલની સ્થિતિએ હોય તે વખતે તેમને હવે પછીના હુકમ આપવા.

જમણી તરફ અંતર રાખો.—હારોમાંના જમણી તરફના છોકરાએ પોતાની જગાએ ઉભા રહેવું. અને બાકીનાં સર્વ છોકરાંએ ડાબા છેડા તરફ સરકવું. તે એટલું કે પ્રત્યેકને પોતાના જમણા હાથનાં આંગળાંનાં ટેરવાં પોતાની જમણી તરફના સોબતીના ખભાના લાગે. હથેળીઓ ઉંચી કરીને આંગળીઓના છેડા પાસેના છોકરાના ખભા ઉપર મૂકવા. કાણી સીધી રહેવી જોઈએ. આજ વખતે બધાઓએ જમણા છેડા તરફ જોઈને “જમણી તરફથી બરોબર” થવું. ખભા સરળ રાખવા, અને ડાબો હાથ પાસાને લગતો રહેવા દેવો.

શિક્ષકે જમણા છેડા પાસે ઉભા રહીને હાર બરાબર કરવી, કોઈ છોકરો પાછળ રહેલો હોય તો તેનો નંબર અથવા નામ લઈને “આગળ” અને આગળ આવ્યો હોય તો “પાછળ ચા,” એવું કહીને હારો દુરસ્ત કરવી.

આંખો સામી.—માથું અને આંખો લાગલાંજ સામેની બાજુએ કરવાં, બંને હાથ પાસાની લજોલગ લટકતા છોડીને અસલની સ્થિતિમાં આવવું. આ કવાયત કરતી વખતે જો વિદ્યાર્થીઓની હાર ટૂટી અથવા તેમની વચ્ચે કમી જસતી અંતર પડ્યું તો “આંખો જમણી તરફ” બરાબર થાઓ. “આંખો સામી” એ હુકમો આપવા.

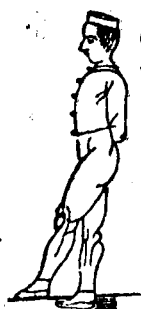
આ ભાગમાંના પ્રકરણ ૧ લા અને પ્રકરણ બીજામાં કહેલી કૃત્ય કરવાની સર્વ રીતીઓ વિદ્યાર્થીઓને સારી આવડતાં સુધી અંતર રાખીને ટોળીઓ કરવી.

૧ તોલ સંભાળવાનું પગલું.

(૧) આગળ ન સરકતાં.

આગળ ન સરકતાં
ડાબા પગથી આરં-
ભ કરીને તોલ સં-
ભાળવાનું પગલું.

ધસારાના ચબ્દ.



આકૃતિ ૬૮.

સામે--આથી ઠીંચણુ જરાક વાંકો વાળીને ડાબું પગલું ઉચકવું. અને આંચકો ન દેતાં ધીમે રહીને આગળ કરવું. પગલું જેમ જેમ આગળ થાય, તેમ તેમ ઠીંચણુ સીધા કરતાં જવું. પગનું તળીયું જમીનથી સુમારે ૪ આંગળના અંતર ઉપર તેનાથી સમાંતર મુકવું. ડાબી પાની જમણા પગના અંગુઠાની રેખામાં મુકવી. (આકૃતિ ૬૮ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૬૯.

પાછળ--જ્યારે વિદ્યાર્થી છેક સ્થિર થાય ત્યારે તેને “પાછળ” આ હુકમ આપવો. આ હુકમથી ન ચમકતાં ડાબો પગ જમણી પાનીની પાછળ ડાબા પગનો અંગુઠો આવે તેટલો પાછળ લેવો. આ વખતે “સામે” ના પ્રમાણે પગ સપાટ રહેનાર નથી, ઠીંચણુ થોડોક વાંકો વળેલો રહેશે. (આકૃતિ ૬૯ મી જુઓ.)

સામે પાછળ--આ હુકમ ઘણી વખત સુધી આપવા,
અને વિદ્યાર્થીઓએ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કૃતિ કરવી.

થાભો--ન્યારે હાલતો પગ પાછળ હોય ત્યારે આ
હુકમ આપવો જોઈએ. આ હુકમથી પાછળ રહેલો પગ
જમણા પગ પાસે લાવવો.

ડાખા પગથી એજ કૃતિ--ઉપર કહ્યા પ્રમાણે શિક્ષકે
જમણો પગ સામે અને પાછળ કરવાને કહીને વિદ્યાર્થી-
ઓને ડાખા પગ ઉપર તોલ સંભાળવાને શીખવવું.

આ રીતથી વિદ્યાર્થીઓને તોલ સંભાળીને શરીર ન
હલાવતાં બીજો પગ સહેજ આગળ પાછળ કરતાં આવડે
એટલે ઘણું સારું થશે.

આગળ સરકવું.

તોલ સંભાળ

વાનું પગલું.

“આગળ” આ

શબ્દથી આ-

ગળ સરકવું.

} ઇસારાના શબ્દ.

સામા. આગળ--આથી પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે ડાખો પગ
આગળ કરવો; ઉપરની કૃતિમાં વિદ્યાર્થી સ્થિર થયો એટલે
“આગળ” આ હુકમ આપવો. આથી પોતાનાં બે પગલાં-
માંનું અંતર પૂરું થશે, એટલા અંતર ઉપર ડાખું પગલું આગળ
સરકવું અને પગલાંની રેખામાં ઠપ અંશનો ખૂણો રહેવો જોઈએ,
તરતજ જમણું પગલું પાછળ ઉંચું કરવું. પાછલા પગનો ઢીંચણ
ફીંચીતવાંકો વળેતો હોવો જોઈએ. ન્યારે બંને પગલાં જ-
મીન ઉપર ટેકવે છે, ત્યારે બંને ઢીંચણ સરળ રાખવાને માટે
કાળજી રાખવી જોઈએ. તેમજ બંને પગલાંમાંનો ખૂણો બ-

રાખર રહેવો જોઈએ. શરીર પાછળ ન રહેતાં પગ સાથે સહેજ ઉંચકાય. જે એક કલ્પિત રેખા ઉપર વિદ્યાર્થી ચાલે-લો છે. તેને બંને પગની પાંતીના માંહેલા ભાગ લાગે, શરીર ટટાર પણ થોડુંક આગળ ઝુકેલું રહે, માથું જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ ન વાગતાં ટટાર રાખવું. આ બધી વાતો તરફ લક્ષ રાખવું જોઈએ.

સામા--પાછળ કલા પ્રમાણે જમણો પગ પણ આગળ લાવવો.

આગળ--ઉપર પ્રમાણે.

સામા--પાછળ કલા પ્રમાણે.

ધીમે--આ પ્રમાણે આગળ ચાલવા દેવું.

આ ઉપરની કૃતિ વિદ્યાર્થીઓને સારી આવડવા લાગે એટલે તેમને ધીમે કૂચ કરવાને કહેવું. તે એવી રીતે કે શિક્ષકે “સામા” “આગળ” આ હુકમ જલદી જલદી આપતાં છેવટે ધીમે આ હુકમ આપવો. આથી વિદ્યાર્થીઓએ ધીમે કૂચ કરવા લાગવું.

થોભો--આથી આગળ જે પગલું હશે તે જગ્યા ઉપર રાખીને તેની પાસે પાછળનું પગલું લાવીને પાની પાસે પાની અડાડીને મૂકવું.

આ કૃતિમાં શરીર થોડુંક આગળ ઝુકેલું રહેવું જોઈએ. પણ જમણી અથવા ડાબી આ પૈડીની કોઈપણ બાજુએ નમવું ન જોઈએ તેમજ પ્રત્યેક પગલું મુક્તી વખત શરીર પાછળ રહેવા દેવું નહિ. આને માટે ઘણી કાળજી રાખવી જોઈએ.

(૨) કૂચ કરવી.

શિક્ષકે આમાં મુખ્ય ત્રણ બાબતો ઉપર લક્ષ રાખવું

જોઈએ. (૧) વખત, (૨) કદમ, એટલે એ પગલાંના અંતરનું સરખાપણું, અને (૩) દિશા. પહેલી બાબત વિષે એવું દેખાઈ આવશે કે પગલાં જલદી નાંખવા વિશે વિદ્યાર્થીઓનું વલણ થાય છે. જો વર્ગ ધીમે ચાલતો હોયતો દર મિનિટે ૭૫ પગલાં પડવાં જોઈએ. અને જલદીથી ચાલતો હોયતો દર મિનિટે ૧૧૬ પગલાં ચાલવું જોઈએ. આ નિયમ પાળવા સાડે રખાય તેટલી કાળજી રાખવી. કદમ અથવા એ પગલાંનું અંતર કેટલું હોવું જોઈએ, એ વિદ્યાર્થીઓના વયના પ્રમાણમાં ઠેરવવું જોઈએ, (પૂર્ણ ગિંચાઈના સિપાઈઓના કદમની લંબાઈ ૩૦ ઇંચ હોય છે.) હારથી કાટખૂણ કરનારી એવી કદખીત રેખા ઉપર ચાલવું જોઈએ. કૂચ કરતી વખત હમેશાં ડાબા પગથી આરંભ કરવો જોઈએ.

(૧) ધીમે કૂચ કરવી.

ધીમે કૂચ કરો.—“ધીમે કૂચ કરો” આ શબ્દ ઉપર ડાબું પગલું સુમારે એક હાથ આગળ લેઈ જવું. અને પાછળ ન હાલવતાં ત્યાં ધીમે રહીને જમીન ઉપર મૂકવું, એટલે શરીર હાલશે નહિ. આજ પ્રમાણે જમણું પગલું પણ આગળ લેઈ જવું. આ રીતે એક સરખું ચાલવા દેવું.

વિદ્યાર્થીઓને આ કવાયત ઉત્તમ રીતે શીખવવી જોઈએ, કારણ જલદી કૂચ કરવાને શીખવાનો આજ કેવળ પાયો છે. તે પાયો મજબૂત જોઈએ.

(૨) થોભવું.

થોભો.—આથી ચાલતા પગનું પૂર્ણ પગલું થવું જોઈએ, અને પાછલો પગ તેની પાસે લાવીને મૂકવો.

(૩) લાંબું પગલું નાંખવું.

લાંબા પગલાં નાંખો.—આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ

જરાક આગળ ઝુકીને પગલું ચાર આંગળ જાહેલાંયુ નાંખવું
પણ વખત વધારે ન થવો જોઈએ.

થોડી વખતમાં વધારે મહેનત થવા જેવું હોય ત્યારે આ
પ્રમાણે કૂચ કરવા કહેવું. “જલદી” “ધીમે” આ શબ્દ ઉ-
પરથી પગલું ચાર આંગળ જાહે આગળ કીંવા પાછળ નાં-
ખીને યોગ્ય અંતર રાખતા જવું.

(૪) ટૂંકું પગલું નાંખવું.

ટૂંકાં પગલાં નાંખો—જે પગલું આગળ હોય તે
રાખીને તેની આગળ એક એક વેંતના અંતરનું પગલું
નાંખવું.

આગળ—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે આ હુકમ આપતા સુ-
ધી પાસે પાસે પગલાં નાંખવાં. સારપછી આ હુકમથી પા-
છું પહેલાં પ્રમાણે અંતર પડવા દેવું.

એકાદ વખત જ્યારે થોડી જાહે મહેનત આપવાની હોય
ત્યારે આ રીતે ચાલવાનું કહેવું.

(૫) વખત ચાલુ રાખો.

વખત ચાલુ રાખો—આ ઉપરથી જે પગલું આ-
ગળ હોય તે પૂરું કરવું. પછી પ્રત્યેક પગ અંતર રાખ્યા સિ-
વાય જે જગાએ વિદ્યાર્થીઓ ઉભા હોય તે જગાએ ઉપર
નીચે આ પ્રમાણે લાંબે ત્યાં હલાવતા રહેવું.

આગળ—આ ઉપરથી પાછી હમેશની ચાલ શરૂ કરવી.

(૬) પાછળ પગલું નાંખવું.

પાછળ પગલું—પાછળ પગલાં નાંખતી વખત કદમ
ઝેટકે એ પગલાંનું અંતર અને વખત આગળ ચાલતી
વખત જેવાં હોયછે, તેવાંજ રહેવાં જોઈએ.

ધીમે કૂચ કરો—વિદ્યાર્થીઓને પાછળ સરળ રેખામાં ચાલતાં આવડવું જોઈએ. ખખા સામેની બાજુએ સમાંતર રહેવા જોઈએ, શરીર ટટાર હોવું જોઈએ. “થોભો” આ હુકમથી આગળ રહેલો પગ પાછો લેખને બીજા પગની પાસે મૂકવો. “પાછળ પગલાં” નાંખવાનો પ્રસંગ ક્યારે આવેછે. પણ આ કસરત ઉત્તમ છે.

(૭) પગ બદલવા.

પગ બદલો—આ હુકમથી આગળ આવેલું પગલું પૂરું કરવું. અને પાછળ રહેલા પગનું તળીયું આગળ રહેલા પગની પાની પાસે જલદી લાવવું અને આગળના પગથી પાછા કદમ લેવા. ત્યારે અર્થાત્ એકજ પગને એકદમ બે કદમ પડશે. જ્યારે વર્ગનો કંઈ ભાગ અથવા એકાદ છોકરો બાડીના છોકરાના પગથી જુદા પગથી ચાલતો હોય ત્યારે આ હુકમ આપવાની જરૂર પડેછે. વિદ્યાર્થી જ્યારે ધીમે કૂચ કરતા હોયછે, ત્યારે તેમને આ હુકમ કેટલીક વખત આપ્યો હોય તો સારું.

વિદ્યાર્થીઓને “ ધીમે કૂચ કરવી. ” આ ક્રયાત સારી કરતાં આવડે એટલે તેમને “જલદી કૂચ કરવાને” (એટલે પ્રત્યેક મિનિટ ૧૧૬ પગલાં નાંખવાને) શીખવવું.

(૮) જલદી કૂચ કરવી.

જલદી કૂચ કરો—આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ જલદીથી પગલાં નાંખવાં. ધીમે કૂચ કરવાની વખતે જે નિયમ કહેલા છે, તે સર્વ આ વખતે પાળવા જોઈએ, અને વિદ્યાર્થીઓને જલદીથી કૂચ કરતાં આવડે એટલે ધીમે કૂચ કરવાની વખતે જે ફેરબદલ કહ્યું છે; તે સઘળું આ વખતે કરાવવું.

(૯) દોડથી કૂચ કરવી.

દોડથી કૂચ કરો—પાછળ જે નિયમ કહેલા છે તે ખાધા આ કદમને વિશેષ લાગુ પડે છે. આ ચાલમાં એક મિનિટમાં ૧૬૫ પગલાં પડવાં જોઈએ, કદમની લંબાઈ ચાર આંગળી જાદે રહેવી જોઈએ.

“કૂચ કરો” આ હુકમથી સર્વ વિદ્યાર્થીઓએ એકદમ ચાલવા માંડવું. ડાબા પગથી આરંભ કરવો. માથું ટટાર રાખવું, ખભા સામેની બાજુથી સમાંતર હોવા જોઈએ. આ ચાલમાં બીજી ચાલ કરતાં શરીર વધારે ઝુકેલું હોવું જોઈએ, કોણીઓ વાળેલી, હાથની મૂઠીઓ વાળીને તે હાથ પાસાની લગોલગ કદમની ઉંચાઈ ઉપર રાખવા, કોણીઓ પાછળ રાખવી, શિશકે છોકરાંને પૂરું પગલું નાંખવાને શીખવવું, નહિ તો તેમને કૂદકા મારવાની રીતે ચાલવાની ટેવ પડતાં તે પગ પછાડતાં ચાલવા શ્રાગશે. અને તેથી ખરે હેતુ પાર પડશે નહિ.

થોભો—મૂઠીઓ ઉઘાડીને હાથ નીચે કરવા. વર્ગ કૂચ કરતી વખત ઉપર કહેલી દ્રાવે તે રીતની ચાલથી કૂચ કરવાને કહેવું. આ વખતે કૂચ કરો આ શબ્દની ગરજ નથી, ફક્ત “ધીમે” “જલદી” અથવા “દોડ” આજ શબ્દોનો ઉપયોગ કરવો.

(૧૦) બાજુનું પગલું.

આ કૃતિ કરવાને પ્રથમ સંખ્યાનો ઉપયોગ કરવો, પછી વિદ્યાર્થીઓને પોતપોતાના વખતનો અજમાયશ કરતાં શીખવવું જોઈએ.

સંખ્યાથી જમણી તરફ } ઈસારાના શબ્દ.
(અથવા ડાબી તરફ.) }
પાસે પાસે થાઓ.

એક--આથી જમણું અથવા ડાબું પગલું જમણી અથવા ડાબી તરફ એક વેંત સુધી લેઈ જવું, આંખો જરાક તે છેડા તરફ કરવી. ખભા સરળ રાખવા. ઢીંચણ સરળ રહેવા નોંધએ.

બે--આથી ન ઉપાડેલો પગ ઉપાડેલા પગની પાસે લાવીને મૂકવો. પાનીઓ એક બીજથી લાગેલી હોવી નોંધએ.

એક--આથી આગળ કહ્યા પ્રમાણે પાછું બાજુએ પગલું નાંખવું.

થોભો--આથી “બેમાં” કહ્યા પ્રમાણે બંને પગ બરાબર લાવીને આંખો અને ચહેરો સામેની બાજુએ કરવાં.

વખતનો અજમાયશ કરીને (જમણી ડાબી) તરફ પાસ પાસે થાઓ. } ઇસારાના શબ્દ.

જલદો કૂચ કરો--આ ઉપરથી આંખો જરાક જમણી તરફ (અથવા ડાબી તરફ જેવું કહ્યું હોય તેવું) ફેરવીને તરતજ કહેલી બાજુએ તેજ બાજુનું પગલું ઉંચકીને મૂકવું. અને તરતજ બીજું પગલું પણ તેની પાસે લાવીને મૂકવું. ખભા સરળ રાખવા નોંધએ, ખાસ ખાખોચીઆં અથવા ટુટક જગ્યા સિવાય ઢીંચણ વાંકા વાળવાં નહિ. સામે અથવા પાછળ ન વળતાં છેડાની રેખામાં ચાલવું.

આગળ પ્રમાણેજ.

થોભો--શિક્ષકે નોંધએ તેટલાં પગલાં ફાવે તે છેડા તરફ નાંખવાને વિદ્યાર્થીઓને કહેવું. આ વખતે તેમણે તેટલાં પગલાં લેઈને હુકમ સિવાય થોભવું. આ વખતે આગળ લખેલા હુકમ આપવા.

ત્રણ (અથવા ચાર ઇ.) પગલાં જમણી બાજુએ કૂચ કરો. } કહ્યા પ્રમાણે કરવું.

બાળુનાં પગલાંમાં વખત ધણો મહત્વનો છે.

અંતર સિવાય ટોળીઓ કરવી.

હવે છોકરાંઓને હારમાંના છોકરાંઓ વચ્ચે અંતર રાખ્યા સિવાય એક અથવા બે હારોમાં બિમા કરવા, એટલે હારોમાંના છોકરાંઓની જમણી તરફ કાણીઓની નીચેની બાળુએ હાથને હાથ લાગેલા હોવા જોઈએ.

આ વખતે જમણા છેડાએ વિદ્યાર્થીઓને સ્પર્શ કરવા કહેવું. આ છેડાને “દશક છેડો” અને ડાબા છેડાને “ઉલટ છેડો” એમ કહેવું.

કૂચ કરતાં પહેલા ક્યો છેડો “દશક છેડો” છે તે જમણી તરફથી અથવા ડાબી તરફથી એવો હુકમ આપીને કહેવાની રીત છે.

બરાબર સ્પર્શ ન થવાથી હારમાં બાકાં દેખાય છે, સારે વિદ્યાર્થીઓને “જમણી બાળુએ (અથવા ડાબી બાળુએ) સ્પર્શ કરો” અને “બરાબર થાઓ” આ હુકમ આપવો.

હારથી અને ફાઈલથી કૂચ કરવું.

(૧) હારથી કૂચ કરવું.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ટોળીઓ કર્યા પછી કૂચ કરવાની પાછળ જે રીતીઓ કહેલી છે, તે ઉત્તમ રીતે શીખવવી.

(૨) ફાઈલથી કૂચ કરવું.

ન્યારે એક વિદ્યાર્થી બીજા વિદ્યાર્થીની પાછળ કૂચ કરે છે, સારે તેને ફાઈલથી કૂચ કરવું એમ કહે છે.

જમણી તરફ (અથવા ડાબી તરફ) વળો—વિદ્યાર્થીઓને પ્રથમ જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ વળાવવા.

વાને કહેવું. અને આગળનાં છોકરાંઓની છેક ખરાબર પા-
છળ, પાછળનાં છોકરાંએ ઉભા રહેવું. જે ટાળીમાં બે હારે
હોય તો આગળની અને પાછળની હાર, એમાંના વિદ્યાર્થીઓ એક બીજાની બાબુથી ચાલતા હશે.

જલદી કૂચ કરો—આ ઉપરથી બધા વર્ગોએ ડાબે
પગ પ્રથમ મૂકીને પૂરું કદમ મૂકીને ચાલવું. ફાઈલમાંનું અ-
ંતર કમી જારતી ન કરતાં પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ કૂચ કરતા ર-
હેવું જોઈએ. આગલા છોકરાએ જે જગો ઉપર પગ ઉચ-
ક્યો હોય તેજ જગો ઉપરથી તેની પાછળના છોકરાએ તે
જગ્યા ઉપર પગલું મૂકવું, અને નીચે પગ તરફ જોવું, પા-
છળ ઝાંક નાંખવો અથવા હાથ હલાવવો. આ બાબત છો-
કરાંઓને કરવા દેવી નહિ. આગળના છોકરાઓએ દૂર સા-
મેના એકાદ પદાર્થ તરફ જોઈને એક સરળ રેખામાં ચાલ-
વું જોઈએ. કોઈ પાછળ છૂટો પડીને ચાલતો માલમ પડે
તો “વખત ચાલુ રાખો” (ચોભવું) આ હુકમ આપીને હારે
ખરાબર થાય એટલે “આગળ” આ હુકમ આપવો.

થાલો—છોકરાંઓએ થોભીને પોતાની પહેલાંની સામે-
ની બાબુ તરફ મોંઠાં કરવાં. વિદ્યાર્થી જે ખરાબર ચાલેલા
હોય તો છેક સરળ અને જેવા ઉભા કરેલા હતા, તેવા
જણાશે.

કૂચ કરતી વખત વળવું.

છોકરાંઓને ફાઈલથી “કૂચ કરતાં” અમલકવા લાગે એ-
ટલે તેમને સામે હારમાં ચાલતી વખત વળવાનું શીખવવું.

આ માટે પ્રથમ “વખત ચાલુ રાખવાને” કહીને હાર-
માંથી ફાઈલમાં અને ફાઈલમાંથી હારમાં વળવાને શીખવવું.

જલદી વખત ચાલુ રાખો.) આ પ્રમાણે બુદ્ધી બુદ્ધી
જમણી તરફ વળો. | રીતેવળવાનેકહેવું અને તે
સામા વળો. | મનેબરાબરવળતાંઆવડે
ડાબી તરફ વળો. | ત્યાંસુધી ફેરવી ફેરવીને
સામા વળો. | હુકમ આપવા અને તે-
જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર | મને ગમે તે હુકમ આ-
વળો.) પ્યો હોય તોપણ જૂલ

કયાં સિવાય કરે એમ કરવું.

જમણી તરફથી (અથવા ડાબી તરફથી) જલદી
કૂચ કરો—આ ઉપરથી જમણા (અથવા ડાબા, જેવું કહ્યું
હોય તે પ્રમાણે.) છેડાને સ્પર્શ કરીને જલદી કૂચ કરવા માંડવું.

જમણી તરફ વળો—આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ
પાછા સામેની બાજુએ વળીને પગ નજીક નજીક ન નાંખ-
તાં હારમાં ચાલવા લાગવું.

ડાબી તરફ વળો—પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે ડાબી તરફ
વળવું, જમણા પગ જમીન ઉપર ટેકવાની વખતે આ
હુકમ આપવો અને “સામા વળો” આ હુકમ મળ્યા પ-
છી પાછા સામેની બાજુએ મોઢાં કરવાં. આ વખતે આ
હુકમ ડાબો પગ જમીન ઉપર ટેકવાની વખતે આપવો.

જમણી (અથવા ડાબી) તરફથી અર્ધઘેર વ-
ળો.—ચાલતી વખત વિદ્યાર્થીઓને જમણી (અથવા ડાબી)
તરફથી અર્ધઘેર વળવાને શીખવવું જોઈએ. આ વખત
ન જવા દેતાં ત્રણ નાનાં પગલાં ભરતાં જેટલો વખત લાગે
તેટલામાંજ થવું જોઈએ.

આ એક સાધારણ નિયમ છે કે ડાબા પગ ઉપર જ-
મણી તરફ અને જમણા પગ ઉપર ડાબી તરફ વળવું.

ચોગ્ય પગ જમીન ઉપર નહિ ટેકતાં છતાં “વ-
ળો”—આ હુકમ મળેલો હોય તો વિદ્યાર્થીઓએ એક
કદમ જાદે લેઈને પછી વળવું.

(૮૫)

છોકરાઓ પોતાની મેળે બોલે અને ફૂલ કરે તેમ કરાવવું.
રમત પૂરી થયે ડમ્બેલ્સ મૂકી દેવરાવવા.

રમત ચોથી.

કૃતિ.

તૈયાર--પહેલી રમત મુજબ.

ચાલો--

એક--મૂઠી ઉંધી વાળી ડમ્બેલ્સ સહિત બેઉ હાથ
ખભાની ફૂલમાં સીધા પહોળા રાખવા.

બે--મુઠીઓ ડમ્બેલ્સ સહિત બગલમાં લાવવી.

ત્રણ, પાંચ, સાત--એક મુજબ.

ચાર, છ--બે મુજબ.

આઠ--ડમ્બેલ્સ જમીન ઉપર મૂકવા.

શિક્ષકે હુકમ આપ્યા શિવાય છોકરાઓની પાસે પાછલી
રમતની માફક કરાવવી ને પ્રથમ જણાવી ગયા મુજબ ડ-
મ્બેલ્સ પેટીમાં મૂકી દેવરાવવા.

રમત પાંચમી.

કૃતિ.

તૈયાર--પહેલી રમત મુજબ.

ચાલો--

એક--ઉંધી મુઠીઓ વાળી બંને હાથ માથા ભણી ઉંચા
કરી પોંચા અડાડવા.

બે--બેગા કરેલા હાથ મૂઠી ઉંધી રાખીને ખભાની
દિશામાં લંબાવવા.

(૮૬)

ત્રણ, પાંચ, સાત--એક મુજબ.

ચાર, છ--બે મુજબ.

આઠ--જમીન ઉપર મુકાવવા.

હુકમ આપ્યા શિવાય આ રમત મથુ પોતાની મેળે કરાવવી. અને ડમ્બેલ્સ પેટીમાં મૂકી દેવાવા.

રમત છૂટી.

કૃતિ.

તૈયાર--પહેલી રમત મુજબ.

ચાલો--

એક--બંને હાથ મેં તરફ તીરકસ ઉંચા રાખવા ને ડમ્બેલ્સ બંને એક સીધી લીટીમાં રહે.

બે--ઉંચેથી નીચે પગનાં આંગળાં આંગળાં લાવવા, પગ ઠીંચણુમાંથી વાળવા ન બેઠબે, માત્ર કમરમાંથી વળવું.

ત્રણ, પાંચ, સાત--એક મુજબ.

ચાર, છ--બે મુજબ.

આઠ--ડમ્બેલ્સ જમીનપર મૂકી દેવા.

પ્રથમની રમત માફક કરે અને ડમ્બેલ્સ પેટીમાં મુકાવવા.

રમત સાતમી.

કૃતિ.

તૈયાર--પહેલી રમત મુજબ.

ચાલો--

એક--પગ પહોળા રાખી જમણો હાથ કાનની દિશામાં તિરકસ ઉંચો કરવો ને નજર પણ તે તરફ રાખવી તે વખતે ડાબો હાથ સીધો લટકતો રાખવો.

બે—ઉપર મુજબ ગામો હાથ ઉંચો કરવો અને જમણા હાથ નીચો જાણે લટકતો લાવવો.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ—જમીનપર મુકી દેવડાવવા. પોતાની મેળે છોકરાઓએ કૃતિ કરવી ને ડમ્બેલ્સ પેટીમાં મુકી દેવા.

રમત આઠમી.

કૃતિ.

તૈયાર—બે પગ વચ્ચે દશ ઇંચની જગા રાખવા માટે જમણા પગ ખસેડવો અને પછી ટટાર બિના રહેવું.

ચાલો—પહેલી રમત મુજબ કૃતિ કરવી.

એક—બે હાથ જમણી તરફ તિરકસ ઉંચા કરવા અને નજર પણ તે હાથ તરફ ઉંચી રાખવી, તે વખત ગાળા પગની પાની સહેજ ઉપડશે.

બે—જમણી બાજુથી ઓલો ખાઈ ગળી તરફ બંને હાથ તિરકસ ઉંચા કરવા ને નજર પણ ઉંચી હાથ તરફ રાખવી, તથા જમણા પગની એડી સહેજ ઉંચી રાખવી.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ—જમીનપર મુકી દેવડાવવા. છોકરાઓએ પોતાની મેળે કૃતિ કરવી. અને ડમ્બેલ્સ પેટીમાં મુકી દેવડાવવા.

રમત નવમી.

કૃતિ

તૈયાર—બે પગ વચ્ચે જગા રાખીને બિના રહેવું.

ચાલો—ડમ્બેલ્સ હાથમાં લેવા.

એક—ડમ્બેલ્સ સહીત જમણો હાથ સામે લાંબો કરવો ને તેજ વખતે જમણો પગ એક ડગલું મૂકવાને માટે ડીંચણમાંથી વાંકો વાળી ધમકારા સહીત તે પગ મૂકવો. ને ડાબો હાથ છાતીએ અડાડવો.

બે—હતા તેમ એટલે સીધા ટટાર ઊભા રહેવું.

ત્રણ—એકની માફક ડાબા હાથ અને પગની કૃતિ કરવી ને જમણો હાથ છાતીએ રાખવો.

ચોથો—હતા તેમ.

પાંચમો—એકની માફક.

છઠું—હતા તેમ.

સાત—ત્રણની માફક.

આઠ—ભોંયપર ડમ્બેલ્સ મુઠ્ઠી દેવા, પછી પોતાની મેળે હુકમો બોલતા જાય ને કૃતિ કરતા જાય તેમ કરવું, પછી ડમ્બેલ્સ મુઠ્ઠી દેવરાવવા બોધએ.

રમત દશમી.

કૃતિ.

તૈયાર—રમત નવ પ્રમાણે.

ચાલો—

એક—ડાબા હાથે બગલમાં ડમ્બેલ્સ અડકાડીને જમણો હાથ ખભાની દિશામાં લાંબો કરવો, ને તેજ વખતે જમણો પગ પણ એક કુટ પહોળો ખસેડવો. ડમ્બેલ્સ ઊભો રહેશે.

બે—હતા તેમ એટલે ટટાર સીધા ઊભા રહેવું.

ત્રણ—જમણો હાથ બગલમાં ડમ્બેલ્સ અડકાડી હુકમ એકથી ઉલટું કરવું.

(૮૯)

ચાર--હતા તેમ.

પાંચ--એક મુજબ.

છ--હતા તેમ.

સાત--ત્રણ મુજબ.

આઠ--ડમ્બેલ્સ નીચે મુકાવવા. પુનરાવર્તન છોકરાં પાસે
સે કરાવી ડમ્બેલ્સ મુકી દેવાવવા.

રમત અગીઆરમી.

કૃતિ.

તૈયાર--ટટાર સીધા ઊભા રહે અને ચાલો કહેતાં ડમ્બેલ્સ ઉંચકી લે.

એક--ડમ્બેલ્સ ઝાલેલા હાથ છાતીએ બગલ આગળ રાખવા, છાતી આગળ તરતી રહે અને કોણીઓ પાછળ રહે.

બે--ડમ્બો પગ ઢીંચણમાંથી ઉંચકી લટકતો રાખી બંને ડમ્બેલ્સના ગાથાં એક બીજાને અડકાડી બંને ડમ્બેલ્સ એક સીધી લીટીમાં ઢીંચણ નીચે રહે.

ત્રણ--એક મુજબ.

ચાર--બે મુજબ.

પાંચ--એક મુજબ.

છ--બે મુજબ.

સાત--એક મુજબ.

આઠ--મુકો દેવા.

રમત બારમી.

કૃતિ.

તૈયાર--જમણા પગ દશ ઈંચ દૂર ખસેડી ઊભા રહેવું.

ચાલો--ડમ્બેલ્સ લેવા.

એક--બંને ડમ્બેલ્સ ઊભા પકડી માથા ઉપર તેના મુઠા અડકાડવા, બંને મુઠી જોડે રાખવી અને નજર સીધી રાખવી.

બે--માથા ઉપરથી ડમ્બેલ્સ લઈ કમરમાંથી વાંકા વળી ડમ્બેલ્સ બે પગની વચ્ચે ઘુટી આગળ લાવવા.

ત્રણ, પાંચ, સાત--એક મુજબ.

ચાર, છ--બે મુજબ.

આઠ--જમીન પર મુકી દેવા.

કડાંની ડ્રિલ.

કડાં વહેંચવાની રીત પ્રથમ બતાવી ગયા છીએ તે મુજબ કડાં વહેંચવાં.

રમત પહેલી.

કૃતિ.

તૈયાર--જરોબર ટટાર ઊભા રહે, પાનીએ જપ ખૂણો.

ચાલો--પગ ઢીંચણમાંથી વળ્યા વગર નીચેથી કડું લઈ બંને હાથમાં તે કડું રાખી આગલી બાજુ હાથ લટકા રાખવા, એટલે કમરથી નીચેના ભાગમાં બે હાથે છતી ચાળી ઝાલી હોય તેવો આકાર થશે.

એક--કડું ઝાલેલા બંને હાથ સામા સીધા કરી કડું છતી સામે રહે તેમ કરવું અને નજર કડાંની પાર ચઢીને જાય, એટલા હાથ ઉંચા રાખવા.

બે--કડું છતી સરસ લાવવું.

ત્રણ, પાંચ, સાત--એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ—બીન પર મુકવાં.

રમત બીજી.

કૃતિ.

તૈયાર—પહેલી રમત મુજબ.

ચાલો—

એક—કડું જાલેલા બંને હાથ માથા બણી ઉંચા કરવા અને તે ટટાર રાખવા.

બે—કોણીમાંથી હાથ વાળીને માથે કડું મુકવું. નજર સીધી રાખવી.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ—નીચે મુકવું.

રમત ત્રીજી.

કૃતિ.

તૈયાર—પ્રથમ મુજબ.

ચાલો—પ્રથમ મુજબ પણ કડાંને બંને હાથે લટકવું જાલીને હાથ આગળ લટકતા રાખીને ઉભા રહે.

એક—બંને હાથે જાલેલા કડાંને ઝુલાવીને માથાની પછવાડે ગરદન ઉપર લઈ જાય.

બે—માથા પછવાડેથી કડું પાછું લાવી કમરમાંથી વાંકા વળી નીચે ભોંયને અડકાડવું, તે ઉશું અડે.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ--એ મુજબ.

આઠ--જમીન ઉપર મુકવા.

રમત ચોથી.

કૃતિ.

તૈયાર--પાછળ મુજબ દરાર ઉમા રહેવું.

ચાલો--કડું બંને હાથે જમીન ઉપરથી જમણા હાથે લટકતું ઝાલી રાખવું.

એક--કડવાળો જમણો હાથ ખભાની દિશામાં વામ બરતા હોઇએ તેમ પહોળો કરવો, તે વખત તેની પાસેનો છોકરો પોતાનો ડાબો હાથ લાગો કરી તે પોતાની ઝાલી તરફ નાતું કડું પકડે.

બે--બીજાનાં ઝાલેલાં કડાં સુધી દઈ કડાંવાળો તથા કડાં વગરના બંને હાથ લટકતા રાખવા.

ત્રણ, પાંચ, સાત--એક મુજબ.

ચાર, છ--એ મુજબ.

આઠ--સુધી દેવા.

રમત પાંચમી.

કૃતિ.

તૈયાર--છોકરાઓએ સામસામા થઈ જવું.

ચાલો--બંને હાથે નીચેથી કડું પકડી જમણા હાથે ઝાલી બંને હાથ લટકતા રાખી ઉમા રહે.

એક--બંને હાથ સીધા લાંબા કરવાને જમણા હાથે પકડેલું કડું સામો છોકરો ડાબા હાથથી પકડે ને સામા છોકરાએ પકડેલું કડું પોતે ડાબા હાથથી પકડેલું એટલે

ખંને જણના ખંને હાથ કડાં પકડવામાં શકાશે. હાથ સીધા રાખવા, અને નજર પણ સીધી રાખવી.

બે—ઝાલેલું કડું મુકી દઇ જમણા હાથે કડું ઝાલેલું હાથ તે સહીત એકના હુકમ પહેલાં જે સ્થિતિમાં હતા તે સ્થિતિમાં ઉભા રહેવું.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ—ત્રીએ મુકી દેવું.

રમત છઠ્ઠી.

કૃતિ.

તૈયાર—સામસામી ઉભા રહેવું.

ચાલો—કડું પકડેલા જમણા હાથ લાંબો કરી સામા પાસે ડાબા હાથે પકડાવવું, ને સામાનું જમણા હાથનું કડું પોતે ડાબા હાથે પકડવું એટલે ખંને કડાં સામસામી પકડી રાખવાં.

એક—કડાં ઝાલેલા સામ સામેના ખંને હાથ પૈકી એક તરફના હાથ કડાં સાથે ઉચે લઇ જવા એટલે એક હા-રવાળાનો જમણો હાથ ઉચો થશે, તે વખતે તેની સામેના છોકરાનો ડાબો હાથ જીચો થશે. બીજા હાથ હતા તે સીધાજ રાખી મુકવા.

બે—જયા કરેલા હાથ નીચા લઈ જવા અને નીચા કરેલા હાથ ઉચા લઈ જવા.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ—ટાઈમ થયા પછી ત્રીએ મુકી દેવા.

રમત સાતમી.

કૃતિ.

તેયાર—રમત છઠ્ઠી મુજબ,

ચાલો—

એક—કડાં ઝાલેલા સામસામેના બંને હાથ કડાં સાથે દરેક હાથ તરફ અર્ધ વર્તુળ આકાર ચક્રવો ખાઈ ઉંચા કરવા. તેથી સામસામેના બંને છોકરાના કડાની ઠેર મળશે ને હાથેળાઓ ભચી રહેશે.

બે—ઉંચા થયેલા હાથ તેવીજ રીતે ચક્રવો ખવરાવી મૂળ સ્થિતિમાં નીચે લાવવા.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ—છઠ્ઠી રમતમાં બતાવ્યા મુજબ.

રમત આઠમી.

કૃતિ.

તેયાર—પાછળ જણાવ્યા મુજબ.

ચાલો—સામસામા હાથે પકડાવવી.

એક—બંને હારવાળા પોતાની ડાબી દિશામાં મોં ફેરવે તે વખતે કડાં ઝાલેલો ડાબો હાથ દૂકા થઈને બીજી સરસો રહેશે, અને જમણો હાથ લાંબો રહેશે.

બે—તેજ પ્રમાણે જમણી દિશામાં મોં ફેરવે ત્યારે તેથી ઉલટું થશે એટલે વલોણાની કૃતિમાં જેમ નેતરાં આમાં પાછાં ચાય છે, તેમ છોકરાના હાથ આધા પાછા થશે.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ—બે મુજબ.

આઠ—જમણે હાથે કડું ઝાલી લટકતે હાથે ઉભા રહેવું.

(૯૫)

રમત નવમી.

રમુછ રમતો.

તેયાર—પ્રથમ મુજબ.

ચાલો—આગલી રમત મુજબ બે હારમાં જીતી રહી સામસામા બંને હાથે કડાં પકડવાં ને શિક્ષકે સામા નહીં ઉભા રહેતાં એક બાજુ ઉભા રહેવું.

એક—શિક્ષકની દિશા તરફના હાથ દરેક છોકરો ઉંચા કરે તે વખતે તે સામસામા કડું જાલેલું એવા બે હાથ (શિક્ષક તરફ) ઉંચા થશે ને બે હાથ નીચા રહેશે.

બે—જે હાથ ઉંચા થાય છે તે દિશા બણી મોં કરી ફરી જવું તેથી બંને છોકરાનાં મોં એકજ દિશામાં આવશે, તેમનો અકેકો ખભો પણ સાથે સીધી લીટીમાં આવશે. અકેક કડું માથે આવશે અને બીજુ જાલેલું કડું બંને જણના માથાની વચ્ચે આવશે.

ત્રણ—અવળા ફરી જઈ એક બીજનો જરડો આડે ને કડાં બંને હાથે ખભા ઉપર અવળા હાથે પકડેલા રહે તેમ કરવું. આ સ્થિતિમાં રહી નીચે પ્રમાણે ત્રણ જાતની રમત થઈ શકશે.

અ રમત પહેલી.

એક—હાથ કડાં સાથે મોંની તરફ ઉંચા ત્રણ, પાંચ, સાત મુજબ.

બે—બંને હાથ ખભા તરફ નીચા.

ચાર, છ, આઠ—બે મુજબ.

બ રમત બીજી

એક—ખભાની દિશામાં વામ બરતા હોધએ તેમ બંને

હાથ લાંબા કરવા.

બે—કડાં સાથે પાછા લાવવા.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ, આઠ—બે મુજબ.

ક રમત ૩ જી.

એક—કડાં ઝાલેલા બે હાથ નીચે કમર આગળ લટકતા રાખવા.

બે—નીચે કરેલા હાથ ખભા આગળ લાવવા.

ત્રણ, પાંચ, સાત—એક મુજબ.

ચાર, છ, આઠ—બે મુજબ.

સીધા થઇ જવાની રમત.

એક—રમત વખતે જે હાથ ઉંચો કર્યો હોય તે હાથ કડા સાથે ઉંચો કરવો.

બે—ઉંચા કરેલા હાથની વિરુદ્ધ દિશામાં ફરી જવું. આ બાબત પ્રથમ કરેલી દિશાથી ચાલતી થશે.

ત્રણ—સામસામી સીધા થવું તે કર્ગ ઝાલેલાં રાખવાં. છેવટનો હુકમ મળે ત્યારે જમણા હાથ કડું ઝાલી લટકતા રાખી ટટાર હાથ રહે.

બારબેલ્સની રીલ.

સામાન્ય સુચના—સીધા—૪૫ અંશને ખૂણે પગ રાખી સીધા હાથ રહે.

કલમની પેઠે અંગૂઠો તથા તર્જનીથી બારબેલ્સને સીધો

એવી રીતે ઊભો રાખે કે તે (બારબેલ્સ) નો એક નીચલો છેડો જમણા પગની છેલ્લી આંગળીએ અડકીને રહે. બંને હાથ સીધા નીચા રહેવા જોઈએ.

બધાને સાથે કરાવવી હોય તો પ્રથમ હુકમ આપવો કે “ બધા સાથે કરો. ”

પછી “ તૈયાર ” એ હુકમ આપ્યા બાદ “ ચલાવો ” કહી પછી બધા સાથે કરવા માંડે.

બારબેલ્સ કેવા હોય છે તે હકીકત પ્રથમ આપેલી છે. આગળ જણાવ્યા મુજબ છોકરાઓને વર્જની બહાર લાવી ઉંચાઈના પ્રમાણમાં ઊભા રાખી નંબર આપવા, ને બે હારો કરી દેવરાવવી. અને તે દરેકની વચ્ચે એક એક ચાઈનું અંતર લેવરાવવું. અને બે પગની વચ્ચે એક ફુટનું અંતર રાખવું, નિયમ પ્રમાણે બારબેલ્સ વહેંચવા.

રમત પહેલી.

સીધાં—ટટાર ઊભા રહે, પગની એડી મળેલી રહે, એક હાથે ઊભો બારબેલ્સ પકડે. (કલમની પેડે) નીચલો છેડો જમણા પગની છેલ્લી આંગળી આગળ રહે.

તૈયાર—બારબેલ્સ બંને હાથે આડો પકડે પણ વચ્ચેમાંથી બંને હાથ વચ્ચે એક ફુટનું અંતર રહે. આ રીતે લટકતે હાથે બારબેલ્સ પકડી ઊભા રહે તેથી તે જાંઘને અડકીને રહેશે.

૧. બારબેલ્સને જમીનપર પગના અંગુઠા સાથે અડકાડવો, તે વખતે કમરમાંથી વળવું પણ ઢીંચણમાંથી વળવું નહિં.

૨. હાથ ઊંચા કરી બારબેલ્સને માથા બહાર લઈ જવો, ને નજર પણ ઉંચી કરવી.

૩. હાથની કાણી વાળીને બારબેલ્સને બોચીપર લાવવો.

૪. એના હુકમ પ્રમાણે માથા ઉપર લાવવો.

૫, ૭—અનુક્રમે ૧-૩ મુજબ.

૬, ૮—અનુક્રમે ૨-૪ મુજબ.

આ પ્રમાણે બાળકોની શક્તિ પ્રમાણે ચાર આઠ કે સોળ સુધી હુકમ આપી કૃતિ કરાવવી, પછી હેમટનો “ સીધા ” એવો હુકમ આપેથી બારબેલ્સ જમણા હાથે બેઠો સીધો ઝાલી રાખી ઠટાર હોવા રહે પછી પોતાની ચેન્ન બેલ્લીને કૃતિ કરાવવી હોય તો તેપર પછી ચલાવો કહેવાથી કરવા માંડે.

રમત બીજી.

તૈયાર—પહેલી રમત મુજબ તૈયાર બોલા રહે.

ચાલો— “ ” પકડવા.

૧. બંને હાથે જાહેલો બારબેલ્સ જમણી તરફ ૧૩૫ ને ખૂણે ઉંચો કરે તે વખતે શરીર અરધું જમણી તરફ વચ્ચે ને ડાબા પગની એડી સહેજ બેઝી થાય તથા ન-બર સહેજ બારબેલ્સ તરફ રહે.

૨. તેનીજ કૃતિ જમણી તરફથી ચલાવો ખાંધને ડાબી તરફ કરવી તે વખતે જમણા પગની એડી સહેજ હિમકરી.

૩-૫-૭-૯. ઇત્યાદિ એકી હુકમમાં એક મુજબ.

૪-૬-૮-૧૦ ઇત્યાદિ બેકી હુકમમાં બે મુજબ.

છોકરાઓની શક્તિ પ્રમાણે આઠ કે સાત સુધી હુકમો આપવા, હેમટ “ સીધા ” કહેતાં પહેલી રમતમાં બતાવ્યા મુજબ બારબેલ્સ ઝાલી બોલા રહે.

રમત ૩ જી.

તૈયાર—સીધા ઠટાર હોવા રહે અને ૫૫ પાસે પા-સે સખે.

ચાલો—પ્રથમ જણાવ્યા મુજબ ખારબેદ્દસ પકડે.

૧. જમણી તરફ સહેજ વળી તે દિશામાં જમણો પગ ધબકારા સાથે એક કુટ આગળ કરી ઢીંચણમાંથી વાળીને મુકવો. તેથી ડાબો પગ અરધો તિરકસ થશે ને બંને પગ વચ્ચે આશરે ૨૫ કુટ જગા રહેશે. તે વખતે બંને હાથ ખારબેદ્દસ સહીત જમણી ખામુ લાંબા કરવા.

૨. હતા તેમ થઈ જવું.

૩. જમણો પગ મોંની દિશામાં (આગલી ખામુ) ધબકારા સાથે મુકવો, અને બધી કૃતિ ૧ ના હુકમમાં, ફરમાવ્યા પ્રમાણે કરવી.

૪. હતા તેમ.

૫. ડાબી તરફ ફરી જઈ જમણો પગ ધબકારા સાથે આગળ મુકવો. અને બધી કૃતિ તે દિશામાં ૧ પ્રમાણે કરવી.

૬. હતા તેમ.

૭. આ પ્રમાણે છોકરાઓની શક્તિ પ્રમાણે વિશેષ હુકમો આપીને તેની કૃતિ જે અગર ત્રણવાર કરાવી શકાય. સીધા કહેતાં પહેલી રમતમાં જણાવ્યા મુજબ ટટાર ઊભા રહે ને પછી હુકમ આપ્યા સિવાય તે હુકમો પોતાની મેજે ખોલીને પણ છોકરાઓ કૃતિ કરે.

રમત ૪ થી.

તૈયાર—ત્રીજી રમતમાં બતાવ્યા મુજબ પગ પાસે રાખી ઊભા રહેવું.

ચાલો—ખારબેદ્દસ પકડવા.

૧. જમણો પગ સામે આગળ કરી ઢીંચણમાંથી વાળી ધબ દબને મુકવો. તે વખતે ડાબો પગ હશે, બંને હાથ ખારબેદ્દસ સહીત મ

(૧૮૦)

૨. તેવીને તેવી સ્થિતિએ જિભા રહી બારબેદસ છાતીએ અડકાડવા.

૩, ૫, ૭, એક પ્રમાણે. } સીધા કહેતાં તૈયાર માફક
૪, ૬, ૮, બે પ્રમાણે. } જિભા રહે.

અ.

(૧) જમણી તરફ વળી જમણો પમ આગળ કરી પ્રથમ કૃતિમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કૃતિ કરે.

(૨) તેની તે દિશામાં ને તેવીજ સ્થિતિએ બારબેદસ છાતીએ અડકાડે.

૩, ૫, ૭, એક મુજબ.

૪, ૬, ૮, બે મુજબ.

ઘ.

(૧) ડાબી તરફ વળી જમણો પમ આગળ કરી પ્રથમ કૃતિમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કૃતિ કરે.

(૨) તેની તેજ દિશામાં ને તેવીજ સ્થિતિએ બારબેદસ છાતીએ અડકાડે.

૩, ૫, ૭, એક મુજબ.

૪, ૬, ૮, બે મુજબ.

આ દરેક રમત બેવડાવી શકાય એટલે એક વખત જમણો પમ આગળ કરીને જિભા રહે, ને બીજી વખત ડાબો પમ આગળ કરીને જિભા રહે ને કૃતિ કરે. એમ છોકરાઓની શક્તિ પ્રમાણે કૃતિ કરે, પોતાની મેજ બોલીને ફિલ કરે એમ પણ કરાવવું.

રમત પાંચમી.

તૈયાર—પ્રથમ મુજબ.

પકડેલા હાથ છાતી સામે લાંબા કરવા.

૨. આરબેલ્સ એમને એમ છાતી સામા રાખી પગની એડીયો જાંચી કરી પગનાં ચાપુઆં (આંગળીઓ) ઉપર જાબા રહેવું.

૩. આરબેલ્સ એમના એમ રાખીને, પગ પથ્થુ એની એ સ્થિતિએ રાખીને એટલે એડીઓ જાંચી રાખીને ધીમે ધીમે ઢીંચણુમાંથી વાંકા વળી ચાપુઆં ઉપર બેસવું, શરીર ડોલવું ન જોઈએ, આરબેલ્સ નમી જવા ન જોઈએ.

૪. જે રીતે ધીમે ધીમે બેઠા તે રીતે ધીમે ધીમે જાબા થવું, પગ અને આરબેલ્સ એકજ સ્થિતિમાં રહેવા જોઈએ.

૫. એડીઓ નીચે ભોંયપર મૂકી દેવી.

સીધા—તૈયારની માફક જાબા રહેવું.

આ રમત સહેજ કઠણ છે, માટે ધીમે ધીમે મહાવરો કરાવવો.

રમત છઠી.

તૈયાર—પ્રથમ મુજબ.

સીધા—પહેલી હારવાળા આરબેલ્સ સામા ધરે, તે બીજી હારવાળા ખાલી હાથે પકડે, તે બીજી હારવાળા આરબેલ્સ ધરે, તે પહેલી હારવાળા ખાલી હાથે પકડે, તેથી આરબેલ્સના બંને છેડા સામસામેના છોકરાઓના હાથમાં આવશે.

૧. પકડેલા આરબેલ્સને માથાબણી જાંચા કરવા, તેથી હાથ જાંચા તીરકસ થશે, નજર આરબેલ્સ તરફ રાખવી.

૨. જાંચા કરેલા આરબેલ્સને નીચા કરવાને જમીનથી ૧ ફૂટ (ધૂંટણ) સુધી જાંચા રહેવા જોઈએ. તેમ કરતાં કમરમાંથી વળવું પડશે.

૩, ૫, ૭, ૯, એક મુજબ.

(૧૦૨)

૪, ૬, ૮, ૧૦, એ મુજબ.

એમ શક્તિ પ્રમાણે હુકમો આપીને કૃતિ કરાવાય.

સીધા—જમણા હાથે જામો ખારબેદસ પકડી સીધા જામા રહેવું. પોતાની મેળે બોલીને કૃતિ કરે.

રમત સાતમી.

તેયાર—જામા ખારબેદસ જમણે હાથે પકડી જામા રહે.

ચાલો—છઠ્ઠી રમતમાં જણાવ્યા મુજબ બન્ને હાથે ખારબેદસ સામસામી પકડે.

૧. એક હારવાળાનો જમણો હાથ લાંબો ને ડાબો હાથ ટૂંકો થાય તે વખત તેની સામી તરફવાળાનો જમણો ટૂંકો ને ડાબો લાંબો થાય.

એટલે કાંઈપણ વલોવતા હોઈએ ને નેતરાં ખારબેદસ હાથ તેવો આકાર થાય.

૨. હતા તેમ.

૪, ૫, ૭, ૯. એક મુજબ.

૪, ૬, ૮, ૧૦. એ મુજબ.

સોળ સુધી એ હુકમો આપી શકાય પછી તેઓ પોતાની મેળે બોલીને પણ કૃતિ કરે.

સીધા—ખારબેદસ જમણી તરફ જામો પકડી પોઝીશનમાં જામા રહે, અને એક પછી એક ખારબેદસ વિવેકથી પાછા આપે.



જાહેર ખખર.

આ પુસ્તક નીચે લખેલે ઠેકાણેથી મળશે

અમદાવાદમાં સારંગપુર તળીઆની પો.
પોરવાડના ખાંચામાં લલ્લુભાઈ છોટાલાલ પટ-
ત્યાંથી મળશે.

રોકડે પૈસેથી મંગાવવી. કિં. ૦-૮-૦

પોસ્ટેજ. ૦-૦-૬

વેલ્યુપેખલથી પણ મોકલવામાં આવશે.

કમીશન—પાંચ એક, દશે બે, ને વીસે પાંચ
પ્રત વધુ મળશે. પોસ્ટેજ તથા વે. પે. ચાર્જ લે-
નારને શીર.

લલ્લુભાઈ છોટાલાલ પટવા.
